Chapitre 3

Acceptation - Action de changement

Travail sur le corps

page

131 L'action de changement
135 Le chemin du bonheur
137 L'amour inconditionnel
141 La tendresse
143 Le pardon
145 Les résistances
147 Les systèmes relationnels réparateurs
148 La relation avec l'autre selon Jacques Salomé
151 L'évolution de la relation à l'autre
153 Le couple : de la fusion à l'autonomie
154 La voie spirituelle du couple
155 La sexualité
157 La relation avec bébé
159 Aider mon enfant à grandir, grandir avec mon enfant
161 La crise
163 Les outils du chemin vers soi
173 La pratique de tous les jours
175 Le "oui"
179 Ma place, mon territoire, mes besoins, mes limites
183 La peur
187 La paranoïa ou la peur de l'autre
189 Le désir
191 Couper le cordon
192 L'instant présent ou la vérité de l'instant
193 L'éveil
196 Les 5 niveaux de travail sur soi
197 Les "voies sans issue", les impasses
201 Le sens et l'origine d'un malaise ou d'une maladie
203 Que faire avec une émotion ?
204 Le chemin psychologique
205 La méditation
207 Quelques actions de mon chemin

L'action de changement

J’ai compris l’utilité de l’action et du changement de comportement dans mes relations de tous les jours, ici et maintenant, grâce à une formule de Krishnamurti qu’il a largement développée dans son oeuvre :

“Tout notre passé est contenu dans notre présent, toutes nos actions, nos choix de vie et de partenaire sont dictés par les souffrances de notre passé. Notre passé est donc complètement contenu dans notre présent. Si nous ne changeons rien à nos actions, à nos comportements et à nos pensées ; notre futur sera obligatoirement une continuation de notre présent. Nos choix de vie future et nos relations futures ne changeront qu’en apparence mais ils seront toujours dictés par les souffrances de notre enfance et par le poids des générations précédentes que nous portons en nous.

C’est donc en changeant quelque chose en moi, même un tout petit changement, que je change définitivement mon futur. Mon futur est complètement contenu dans mon présent. Chaque action de changement ici et maintenant m’apporte obligatoirement un futur meilleur.”

Une action nouvelle ➔ une expérience ➔ la connaissance.

Action / réaction : mon chemin, c'est de sortir de la réaction qui me fait agir, à chaque instant, par rapport à mon histoire et à mes souffrances passées (c'est ma personnalité). J'agis maintenant de façon juste et neutre, uniquement par rapport à la situation nouvelle de l'instant. La preuve de ma nouvelle façon de fonctionner est le temps, plus ou moins long, de silence et de réflexion que je mets avant d'agir.

Entrer dans l’action ne veut pas dire s’attacher aux fruits de l’action. J’agis pour un but mais je ne m’attache pas au résultat, mes réponses sont en moi uniquement, mes satisfactions viennent de l’intérieur de moi, de mon centre, de mon âme.

Entrer dans l’action de changement ne signifie pas se violenter, se forcer. Je fais des efforts mais je ne me force pas. Je ne change que ce que je suis capable de changer aujourd’hui et rien de plus. J’accepte mes limites. En acceptant mes limites aujourd’hui, je permets à mon inconscient de m’aider à les dépasser. Il vaut mieux

que je fasse une petite action de changement plutôt que d'essayer et d'échouer dans un grand changement trop difficile pour moi maintenant.

Nous sommes les seuls responsables de nos souffrances ; nous avons toujours une solution pour sortir de la souffrance : c'est de l'accepter, pas de changer les faits ! ... "ce qui est", mais accepter la résonance en nous de ce qui se passe autour de nous.

J'ai la certitude que tout être humain a en lui le désir profond de découvrir sa source divine cachée dans son inconscient ; malheureusement, des blessures psychologiques profondes, beaucoup plus graves que des maladies du corps, reçues dans la petite enfance (et même avant) ou de nos ancêtres, et répétées maintes fois au long de notre vie, viennent enrayer le parcours de notre développement personnel.

Chacun ressentira suivant son chemin intérieur **sa** vérité qui est la seule à laquelle il doit croire, mais ce qui est essentiel c'est de savoir et d'accepter que tout est changement : il suffit de regarder la nature pour s'en convaincre ! Et nous, les humains, nous garderions les mêmes croyances toute notre vie ?... Quel orgueil ! Et si nous acceptions aujourd'hui de remettre en question tout ce que nos parents, nos enseignants nous ont appris... Dans tous les domaines des sciences et des arts, ceux qui ont beaucoup appris de leurs maîtres et qui ont remis en cause tous leurs acquis, ce sont eux qui font progresser, qui découvrent, qui inventent ! Et à leur tour, plus tard, ils seront à nouveau contestés par leurs élèves, encore plus grands et plus libres qu'eux.

Alors, je vous propose d'accepter de remettre en cause toutes vos croyances et votre personnalité, d'accepter de perdre l'illusion qui vous maintient artificiellement en vie, dans une vie relative, faite de doutes et de souffrances.

Mais dans ce chemin, j'accepte mes étapes, je ne vais pas trop vite, je ne crois que ce qui me paraît à ma portée, à ce moment, avant d'aller plus loin.

Notre désir profond ne serait-il pas d'améliorer, clarifier notre relation avec l'autre, sans aucune dépendance positive ou négative, y compris avec nos enfants, notre conjoint, nos parents, mais aussi avec nos frères, nos soeurs, notre thérapeute, nos maîtres.

La question que nous pouvons nous poser : "Quelle est la personne au monde la plus importante pour moi aujourd'hui ?" La réponse juste est : "C'est moi..., avec mes besoins et mes souffrances". Si nous admettons cette réponse, nous pouvons nous poser cette deuxième question : "Quelle est la deuxième personne la plus importante au monde après moi ?" La réponse juste est : "C'est l'autre..., n'importe quel autre, avec ses souffrances et ses besoins". "Est-ce que je peux faire quelque chose pour moi aujourd'hui ?" "Est-ce que je peux faire, ensuite, quelque chose pour un autre ou des autres aujourd'hui, tout en respectant mes propres besoins ?"

Nous devons pour cela adapter notre environnement pour que le beau et le bon soient les deux nourritures de notre croissance.

Pour entrer dans l'action, nous avons besoin de mieux nous connaître et pour cela en premier lieu écouter les messages de notre corps (les maladies, les émotions), et nous avons besoin de rééquilibrer notre féminin et notre masculin (Yin et Yang), présents en chacun de nous:

- Si je suis un homme, je réfléchis aux qualités féminines que je n'ai pas développées, telles que l'intuition, l'expression de la tendresse, la créativité, la douceur, la psychologie, l'écoute...

- Si je suis une femme, je réfléchis aux qualités masculines telles que l'action, l'intellect, la réflexion, la rationalité, le courage, la force, la sagesse...

Nous découvrons aussi que notre pensée est créatrice, à travers notre inconscient, d'où l'utilité de la rendre positive.

L'être humain crée son propre bonheur, selon ce qu'il pense de lui-même. La première grande difficulté, c'est **penser, dire et faire la même chose**.

Il est difficile de dire à quelqu'un : "je pense que tu es un imbécile" mais il est beaucoup plus facile de voir la beauté de son âme et ses souffrances derrière ses choix de vie ou ses raisonnements. Le véritable enjeu est d'affronter nos propres blessures. La haine, c'est l'amour blessé.

Il nous est possible d'évaluer notre degré d'épanouissement personnel à la profondeur de nos relations et à l'intimité des contacts que nous avons avec les autres.

Le vrai processus de changement est inconscient. Le résultat, ce sont toujours des pensées, des actions ou des intuitions qui nous surprennent, nous étonnent sur nous-mêmes.

Notre liberté est réelle et nos relations ne deviennent fructueuses et joyeuses que lorsque nous commençons vraiment à assumer la responsabilité de nos actes, en examinant nos propres problèmes et en ayant envie de se voir tel que l'on est.

Quand nous ne parlons que des autres c'est que nous n'avons pas accès à notre ressenti.

Le principal outil du changement c'est être dans l'ici et maintenant : j'observe tout ce qui se passe en moi (émotion, tension, douleur, pensée) ; je vois, je reconnais, j'accepte et je lâche (je n'alimente pas).

Lorsque tout a été accepté dans notre coeur, plus rien n'est grave, plus rien ne nous dérange.

Je termine cette introduction de ce troisième chapitre par cette **"Réflexion sur le risque"** dont j'ai oublié l'origine :

Rire, c'est risquer de paraître idiot.
Pleurer, c'est risquer de paraître sentimental.
Aller vers quelqu'un, c'est risquer de s'engager.
Exposer ses sentiments, c'est risquer d'exposer son Moi profond.
Présenter ses idées, ses rêves à la foule, c'est risquer de les perdre.
Aimer, c'est risquer de ne pas être aimé en retour.
Vivre, c'est risquer de mourir.
Espérer, c'est risquer de désespérer.
Essayer, c'est risquer d'échouer.

Mais il faut prendre des risques, car le plus grand danger dans la vie, c'est de ne rien risquer du tout. Celui qui ne risque rien, ne fait rien, n'a rien, n'est rien. Il peut éviter la souffrance et la tristesse mais il n'apprend rien, ne ressent rien, ne peut ni changer, ni se développer, ne peut ni aimer, ni vivre. Enchaîné dans sa certitude, il devient esclave, il abandonne sa liberté.

Seuls ceux qui risquent sont libres.

Un temps pour la connaissance,

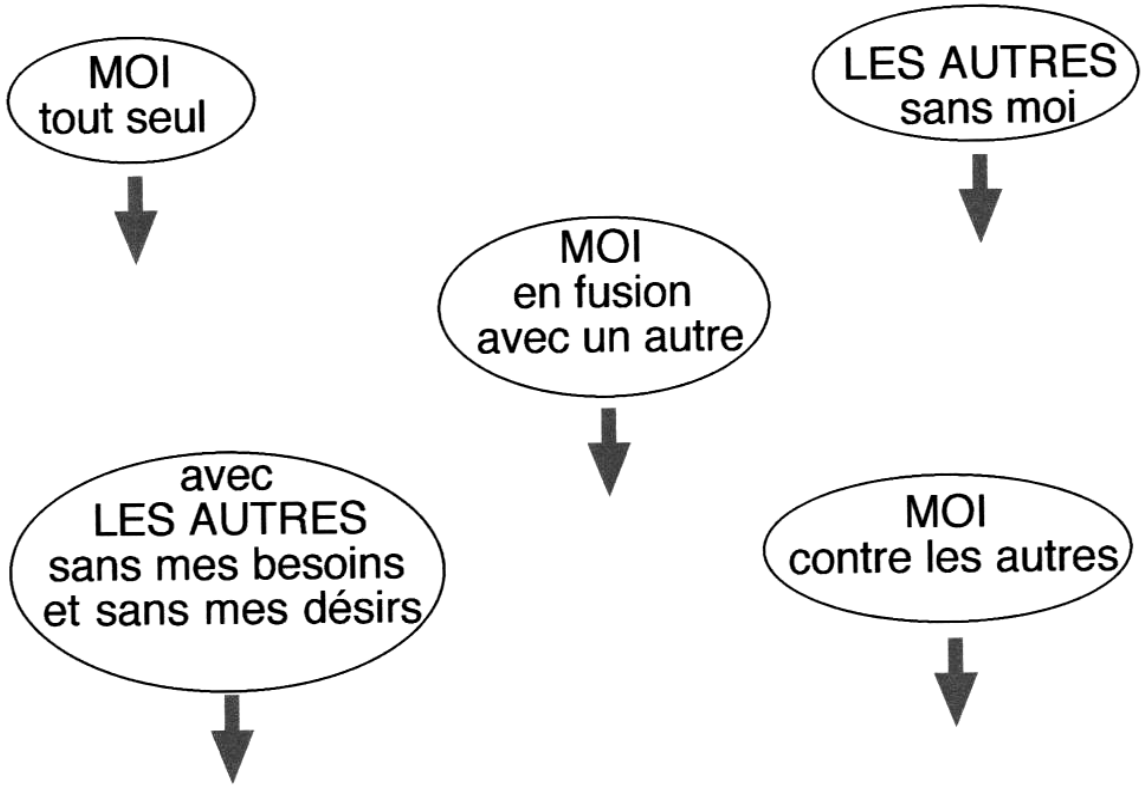
Un temps pour la conscience,

***Un temps pour l'action*.**

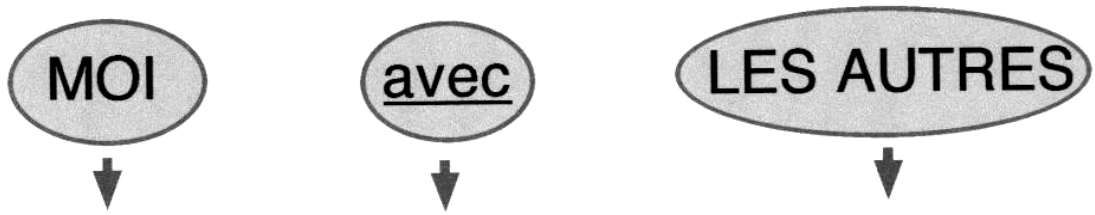
Osez dire... Osez faire ... Osez être

Le chemin du bonheur

Expériences à faire mais à dépasser :



But à atteindre :



mes désirs
mes besoins

communication
échange
respect
écoute
tendresse

leurs désirs
leurs besoins

Je cherche mon autonomie affective, matérielle, énergétique et spirituelle

Comment utiliser son énergie de façon équilibrée dans sa vie :

¼ pour Soi :	¼ pour son autonomie :
- plaisir - repos - jouissance - spiritualité - connaissance - amitié - respecter et prendre soin de son corps	- travail - revenus - cadre de vie - territoire personnel et clair - respect de la place de chacun
¼ pour son œuvre de vie :	**¼ pour ses enfants et son conjoint :**
- être à l'écoute de son âme - revisiter ses rêves d'enfant - être à l'écoute de ses dons personnels - développer sa créativité au service de l'humanité	- présence - écoute (non pas poubelle !) - amour - tendresse - échange - enseignement (pas de conseils) - nourriture - confort

Tout cela sans contrainte, dans l'acceptation joyeuse de ces règles de vie, en accord avec. Si ce n'est pas le cas, nous devons expérimenter des actions symboliques qui représentent notre désir d'évolution vers cet équilibre de vie, puis oser ensuite des actions nouvelles, risquées, dérangeantes et même terrifiantes, dans les domaines en déséquilibres de notre façon de vivre. Il est souvent nécessaire et même indispensable d'envisager une relation d'aide psychologique et spirituelle.

Ce document est un objectif de vie, et non pas une raison supplémentaire de se culpabiliser, chacun son chemin, son destin, son rythme. Mais ne confondons pas nos vrais limites et nos fausses limites. "Oui, aujourd'hui, ici et maintenant, j'en suis là". Çà, ce sont mes vrais limites. Mais "Oui, je suis comme çà, c'est à cause de mon histoire". Çà, ce sont de fausses limites. Toute notre vie doit rester en mouvement et nous devons agir, jour après jour, pour nous perfectionner, grandir, et ainsi, de mieux en mieux, obéir à l'énergie "Dieu", donc vivre dans la paix et le bonheur d'une existence juste. Et je ne dois pas confondre ma vie avec celle de certains destins exceptionnels, qui ont vécu tout cela avant moi ou dans une autre vie.

Des pièges nous guettent : "Je me consacre uniquement à mes enfants, à ma carrière, à mon métier, à mon art, à mes plaisirs, à mon œuvre, à ma femme ou à mon mari". Ces impasses, qui nous apportent un faux confort intérieur provisoire, sont avant tout des messages erronés et destructeurs que nous transmettons aux générations suivantes. Bien entendu, nous pouvons avoir des phases de notre vie où nous privilégions tel ou tel domaine, c'est même nécessaire, mais cela ne doit pas rester un système figé qui cache notre peur de l'autre et de la vie sur terre.

L’amour inconditionnel

Pour grandir, nous avons besoin de recevoir et de donner de l’Amour.

Ma définition de l’Amour :

C’est être ouvert aux sentiments et aux émotions, être libre de ressentir, accepter ce que je ressens sans jugement, sans honte, sans culpabilité et accorder aux autres la même liberté. C’est être moi-même et laisser les autres être ce qu’ils sont naturellement. C’est donner sans rien attendre en échange, pour le plaisir de donner. C’est respecter ma place et mon territoire tout en respectant la place et le territoire de l’autre. C'est respecter mon corps, en prendre soin et laisser les autres faire de même.

Le faux amour
(J’attends d’être aimé)

* Je ne respecte ni mes besoins, ni ceux des autres.
* Je ne prends pas ma place ou je ne laisse pas les autres prendre la leur.
* Je confonds mon territoire et celui des autres.
* Je veux changer ce qui me gêne en moi ou en l’autre.
* Je me contrôle ou je contrôle les autres.
* Je donne mais, en échange, je veux recevoir.
* J’attends de la reconnaissance, de l’estime, de l’admiration.

L’amour inconditionnel et réparateur
(Je m’aime et je donne mon amour aux autres)

* Je respecte mes besoins, ma place, mon territoire et ceux des autres.
* J’accepte que je suis un être humain, donc : ayant des peurs, des désirs, des limites, des blessures, des besoins, des forces et des faiblesses, et j’accepte la même chose dans tous les êtres humains que je rencontre.
* J’accepte d’entendre, de voir, de sentir ce qui me dérange, ce que je refuse et ce que je ne comprends pas, en moi et en l’autre.
* J’accueille l’autre dans sa différence, sans jugement et sans comparaison.
* Je ne donne pas de conseils mais je parle de mes expériences.
* Je donne pour mon propre bonheur sans rien attendre en retour.

Quelques réflexions sur l'Amour:

• Le chemin de l'amour passe avant tout par l'amour de la nature, des animaux, de la terre, de toute la création sans exception.

• Le don et l'amour pour les autres, ce n'est pas dans les mots ni dans les cadeaux, c'est énergétique, cela dépend de notre état de conscience et de notre disponibilité à l'autre.

• Le manque d'amour est avant tout un manque d'amour de soi.

• Amour et souffrance sont deux entités radicalement opposées. L'amour renforce le SOI, la souffrance non acceptée le supprime. C'est le ressenti, la compréhension, l'acceptation et l'amour de **toutes** nos souffrances qui nous guérit et qui laisse l'amour nous envahir et se répandre autour de nous.

• Le névrosé appellera amour tout ce qui est susceptible de satisfaire ses besoins, ses désirs.

• L'amour exige sur les enfants une attention non égoïste.

• Le contact physique est indispensable pour l'enfant. Sans lui, l'amour ne peut pas être ressenti.

• Dans les premiers mois de la vie, l'amour est essentiellement le toucher et un contact physique chaleureux. Un bébé non aimé est, en particulier, celui qu'on ne touche pas assez.

• L'amour à l'enfant, c'est aussi lui laisser sa liberté d'expression.

Si j'aime untel et pas untel, ce n'est pas de l'amour, c'est de l'égoïsme. Si, après avoir lu ce document, je me force à aimer ou je me persuade d'aimer celle ou celui que je déteste, ce n'est pas de l'amour, c'est de l'égoïsme. L'amour, c'est sans aucun effort.

Tant que je crois que l'autre doit s'adapter à moi pour faire mon bonheur, je suis dans l'illusion la plus totale. Tant que je crois que, si mon mari me bat, me trompe ou me fait la vie dure, c'est qu'il ne m'aime pas, je suis dans l'illusion. Il est simplement là dans son comportement inconscient pour me forcer à me positionner face à lui, ce qui entraînera inévitablement, après coup, de l'amour pour moi et donc de l'amour pour lui. Quand je pense "je voudrais que mon mari (ou ma femme) change", je perds une occasion de grandir et je redescends dans l'illusion que l'autre peut faire le travail à ma place.

Quand je comprends le magnifique cadeau que Dieu, la vie, ou l'univers me fait en me mettant devant mes responsabilités d'adulte, pour me faire avancer, je découvre alors mon besoin, soit de quitter ce mari qui me fait la vie dure, soit d'exiger qu'il respecte mes besoins, mon territoire, mes limites. Je prends ma place, je quitte la victime en moi. Je découvre ma force, identique en chaque être humain, qui n'a pas

été mise en valeur par mon père, dans mon enfance. Je fais le deuil de ce père qui m'a manqué. C'est l'occasion de vérifier que j'ai tout en moi, même si mon papa à moi, n'a pas joué son rôle afin que je prenne confiance en moi.

Alors, OUI, j'aime ce mari macho, bavard, absent, violent, infidèle ou fusionnel. Jamais aucun autre être humain n'aurait pu me donner un plus beau cadeau pour me faire grandir.

Mon non amour, c'est mon refus de rentrer dans ma souffrance, dans ma peur, mon refus de perdre l'illusion qui me fait croire qu'il est là pour satisfaire mes désirs. Et il n'y a jamais de hasard, si j'ose rentrer dans ma souffrance et dans ma peur, sans colère, sans jugement, alors là, OUI, je suis dans l'amour, dans l'amour de moi, de mon divin intérieur. Je suis dans l'amour de l'autre pour lui offrir ce cadeau qui le fera grandir lui aussi, même si nos chemins se séparent. Je suis dans l'amour de Dieu qui m'amène une si grande chance de me faire grandir et découvrir ma force, ma créativité, ma foi en moi, en mon divin, que nous avons tous sans exception.

Et, en tant que mari, c'est pareil, j'accepte de perdre la peur du féminin, de la force féminine, intuitive, émotionnelle, sentimentale que j'ai en moi et dont ma femme me montre l'exemple pour que je découvre que ce n'est ni dangereux, ni faible, ni destructeur.

Je découvre que ma vraie force s'appuie sur ma féminité, ma vulnérabilité, ma sensibilité, ma tendresse, à condition que je comprenne, moi aussi, le magnifique cadeau que la vie me fait par l'intermédiaire de la femme qui est avec moi, que j'ai choisie, que ce n'est pas un hasard et qu'elle est, quoi que j'en pense, exactement celle qu'il me fallait pour me faire grandir, pour que je ne dépende plus de sa féminité à elle. Oui, c'est un cadeau divin cette femme dépendante, castratrice ou absente.

Si j'accepte ce qui est, je prends la responsabilité de ma vie, je quitte ce petit enfant insatisfait qui est en moi, j'accepte d'être adulte, je laisse chaque être vivant prendre la responsabilité de sa vie et j'accepte que tout être a ce divin en lui.

OUI, et je peux prendre alors conscience d'un plan divin subtil qui m'amène à prendre ma place, défendre mon territoire, affirmer mes besoins et accepter mes limites. Je comprends ce qu'est l'amour divin et inconditionnel de tous et surtout de moi-même.

Je ne renonce pas devant l'épreuve, j'accepte, je m'aime, j'aime la vie et je vis ma vie. J'aime et je suis aimé, au-delà de tout l'aveuglement égoïste que j'ai mis en place dans mon inconscient.

Aimer, ce n'est pas intellectuel, c'est un bain de plaisir et de lumière que nous prenons ensemble, avec ce que j'aime, c'est-à-dire tout, chaque élément de ma vie, chaque personne, chaque chose, chaque sensation physique, chaque émotion, etc.

Seul l'amour inconditionnel aide à guérir mes blessures psychologiques.

Un seul mot : L’ amour

… de moi … de l’autre … de mon corps … de son corps … de la nature … de mon histoire … de ma souffrance … de tout ce qui rentre dans mon corps … de tout ce qui sort de mon corps … de ce que je fais … de ce que je dis … de ce que j’ai fait … de ce que j’ai dit … de ce que je n’ai pas fait … de ce que je n’ai pas dit … de toutes les parties de mon corps, visibles et non visibles … de ma famille … de mes ancêtres … de ma culture … de celle des autres … de la terre … du ciel … de ma vie … de toute vie … de ma mort … de toute mort … de la souffrance … de toute souffrance … de ce que j’ai … de ce que je n’ai pas … de ce que je peux … de ce que je ne peux pas … de la joie … de la tristesse … de la colère … de la capitulation … du courage … de la lâcheté … de la confiance … de la honte … de la culpabilité … de ce que je donne … de ce que je ne donne pas … de ce que je reçois … de ce que je ne reçoit pas …

Il n’y a pas d’autre chemin que celui de l’amour inconditionnel, total et sans nuance.

La tendresse

La tendresse nous est aussi indispensable pour vivre que l'oxygène de l'air. Elle sert à compenser toutes les agressions que nous recevons de l'extérieur et à nous donner la force d'assumer nos épreuves afin de grandir vers notre rôle d'adulte responsable et créatif. Les enfants de tous âges sont évidemment les plus grands consommateurs de tendresse, indispensable à leur croissance.

La tendresse des mots, des sons, du silence : Celle qui passe par nos oreilles.
Nous avons besoin d'un havre de paix où nous pouvons nous ressourcer afin de mieux nous préparer et nous armer pour les épreuves de notre vie.
Nous avons besoin de mots doux, d'accueil et d'encouragement dans notre environnement le plus proche, que ce soit dans notre famille ou notre travail.
Le bruit, l'agitation et la parlote nous dévient de notre Soi, de notre chemin de vie, de nos besoins les plus élémentaires. Nous croyons pouvoir supporter un environnement bruyant et parfois nous le recherchons simplement pour nous anesthésier de nos souffrances, de nos malaises, de notre mal-être.
La musique peut être tendresse ou drogue anesthésiante quand elle sert d'évasion, de fuite, y compris la musique classique.

La tendresse du toucher : Celle qui passe par notre peau.
La caresse, quand elle est proposée comme un bonheur partagé et non pas comme un devoir ou une performance, nourrit celui qui reçoit et celui qui donne.
Le massage, dans le même esprit que la caresse, est la plus belle représentation de la tendresse du toucher, surtout si le désir du corps de l'autre n'est pas la motivation du donneur.
Les mamans de certaines peuplades africaines massent délicatement leur bébé pendant de longs moments chaque jour.
Le toucher d'une étoffe, d'une fleur, de la peau, de l'eau, d'un arbre, etc... nous procure également de la tendresse nourrissante.

La tendresse des odeurs : Celle qui passe par notre nez.
La délicatesse des odeurs qui nous entourent est importante. La pollution de l'air de notre ville, le confinement de l'air de notre maison et surtout de notre chambre à coucher, la fumée de cigarette sont autant d'agressions qui n'ont rien de naturels. Les odeurs fortes comme les parfums artificiels nous privent de toutes les nuances subtiles que notre odorat est capable de distinguer, en particulier ceux de la nature.

La tendresse du goût : Celle qui passe par notre bouche.
La saveur des aliments qui nous informent de nos besoins pour notre corps ; à condition d'être débarrassés des conditionnements de notre enfance et de nos besoins de compensations névrotiques.

La tendresse de la vue : Celle qui passe par nos yeux.
La beauté, l'harmonie de mon environnement chez moi, dans la nature ou dans mon travail. Le regard sur mon corps, quand je me suis débarrassé de mon système de croyances et de défenses (qui parfois l'enlaidit inconsciemment pour me protéger de l'autre).

La tendresse de Dieu, de l'univers : Celle qui passe par notre intuition, notre ressenti, notre sixième sens.
Énergétiquement nous ressentons si notre environnement nous convient. Et surtout nous ressentons nos limites et notre besoin d'une distance juste, qui varie sans cesse avec les personnes qui nous entourent. Personne d'autre que nous-même ne peut nous les dicter, nous les imposer de force ; sinon c'est de la manipulation.
Nous avons le devoir de nous sentir bien là où nous sommes et de modifier notre entourage matériel et humain, sans pour cela forcément rompre nos engagements, sans imposer à l'autre des conditions qui ne respectent pas ses besoins réels. Et aussi sans croire que nous n'y avons pas droit ou que notre culture, notre religion nous imposent des privations.

C'est de notre responsabilité à chacun de ne pas accepter les situations ou les personnes dont nous ne recevons pas de tendresse. C'est bien sûr d'abord à nous-mêmes que nous devons donner le maximum de tendresse.
Comment pouvons-nous donner de la tendresse si nous n'en n'avons pas autour de nous ? Nous devons d'abord rechercher toutes les formes de tendresse que nous pouvons recevoir afin de pouvoir en donner.

Le pardon

(ou plutôt le chemin du pardon)

Le pardon est le moyen et le but de toute guérison physique, émotionnelle, mentale et spirituelle ; le pardon à l'autre mais surtout le pardon à soi-même.

Notre chemin psychologique passe par 4 grandes étapes intérieures :

1) Découvrir ce que les autres m'ont fait subir, mes souffrances, mes blessures en découvrant petit à petit ce que j'ai enfoui dans mon inconscient, ce que j'ai refoulé, anesthésié, oublié. A cette étape, je ne peux pas être dans le pardon sinon je ne peux plus découvrir et accepter ma colère, ma haine et ma tristesse dans la profondeur de mon corps.

2) Découvrir ma responsabilité dans mes blessures, comment j'ai créé un système inconscient d'isolement, de fusion ou d'attachement pour me protéger, pour éviter les épreuves ou plutôt la souffrance des épreuves. Mais ce système de défense s'est retourné contre moi en m'isolant ou en m'attachant à certains humains. En gardant cette habitude à l'âge adulte, je n'ai pas pu grandir pour trouver toute ma force et ma créativité, pour bien me défendre et découvrir mon autonomie.

3) Découvrir que mes rancunes ont pris toute la place dans mon inconscient et ont dissimulé l'amour total, immense et infini qui m'a été donné quand j'ai reçu la vie par l'intermédiaire d'une maman et d'un papa qui, même contre leur volonté d'êtres blessés, m'ont tout donné.

4) Découvrir que toutes mes blessures et toutes mes souffrances ne sont que les étapes obligées de mon chemin spirituel. Tout est parfaitement utile et parfaitement programmé à l'intérieur de mon corps par une énergie qui coordonne toute la création et que l'on appelle communément Dieu. C'est cette vérité fondamentale qui, quand nous l'avons complètement accepté, nous délivre définitivement de nos souffrances de victime de l'autre ou des autres. C'est la réconciliation à l'intérieur de chacune de nos cellules avec notre chemin de vie unique, solitaire et indispensable à l'humanité toute entière.

Le pardon à l'autre, et surtout le pardon à moi-même, devient inévitable, profond et définitif. C'est un long chemin. Je comprends que mes parents, mes frères, mes soeurs, ou tous ceux qui ont joué ce rôle et toutes les relations que j'ai subies dans mon enfance ont eu leurs propres blessures inscrites dans leur inconscient qui ont transformé la relation qu'ils ont eue avec moi. En comprenant mes blessures, j'accepte celles des autres. Nous sommes tous responsables mais pas coupables !
Cela ne nous empêche pas de réagir vivement chaque fois que quelqu'un pénètre d'une façon ou d'une autre dans notre territoire à condition de ne pas le confondre avec celui de l'autre. Ma femme, mon mari, mon enfant ont leur territoire propre qui ne se confond pas avec le mien. Le territoire commun se gère dans le respect des besoins de chacun par une concertation permanente, ce qui ne s'oppose pas à l'autorité nécessaire des deux parents pour aider l'enfant à se construire.

Si le pardon ne vient pas dans notre vie aujourd'hui, c'est parce qu'une ou plusieurs émotions n'ont pas été acceptées et exprimées comme la colère, la peur, la tristesse ou même la joie (exprimées voulant dire "sorties de notre corps", ce n'est pas forcément avec violence ; des mots ou une action symbolique peuvent suffire). Cela est bien sûr la répétition d'une situation similaire non acceptée de notre enfance ou de nos ancêtres.

Le pardon est une libération et non pas une soumission. Si je demande pardon, c'est pour terminer une situation ancienne, ce n'est donc pas pour me culpabiliser. Dans mon enfance, c'est à mes parents de se positionner pour faire de moi un adulte, je ne peux pas être coupable d'un comportement dont je ne suis pas conscient. Notre société a pendant longtemps dirigé en culpabilisant. En me pardonnant, je me sépare de la culpabilité qui est en moi.

Le pardon à moi-même est toujours au bout du chemin, sinon je suis rempli par le remords qui me détruit de l'intérieur. Le remords, c'est la culpabilité du passé. Ce n'est pas seulement au niveau conscient que je dois me pardonner mais surtout au niveau inconscient. Voici les conséquences du remords (en moi) que je projette sur les autres :

remords ➔ ➔ ➔ I ➔ idéaliser
I ➔ critiquer, juger
I ➔ culpabiliser

Cela peut être avec la même personne : à certains moments je l'idéalise et à d'autres je la juge négativement.

Cela peut être avec plusieurs personnes : Certaines, je les idéalisent, je les mets sur un piédestal (comme une idole, par exemple), et d'autres, je les juge négativement, arbitrairement, sans les connaître vraiment, en les cataloguant, en les mettant dans des "cases".

En ce qui me concerne, par mes blessures, je suis rempli de la culpabilité d'avoir rompu le lien avec maman. Cette culpabilité est la conséquence d'une relation anti-nature avec ma maman. Mon âme sait qu'elle avait besoin de maman, dans son ventre et après ma naissance. La culpabilité est tout simplement le résultat du conflit entre mon désir de bébé, qui veut maman, et mon âme (la force en moi qui a compris la nécessité de quitter ce lien qui ne m'apporte pas ce dont j'ai besoin). C'est le refus de la souffrance de cette frustration qui me maintient dans cette dualité et je me crois coupable de l'échec de notre relation entre maman et moi, alors que le rejet d'un enfant par sa mère est le plus beau cadeau spirituel qu'elle puisse lui faire. Si cette épreuve (la plus terrible psychologiquement) m'est donné, c'est la preuve de la confiance infinie que l'énergie, que j'appelle "Dieu", a en moi.

Le chemin du pardon, pour moi, c'est me réconcilier avec Dieu. C'est un pardon à l'intérieur de moi, entre deux parties de moi. C'est la **réconciliation**, l'**unité** en moi. Et c'est grâce à de nouvelles rencontres, avec des êtres libérés de leurs souffrances, remplis d'une énergie d'amour et sans attentes pour eux-mêmes, que je peux me réparer, en acceptant et en aimant ma maman, telle qu'elle était, à l'intérieur de toutes les cellules de mon corps.

Le pardon et l'acceptation, dans l'amour, sont les plus douces des caresses.

Les résistances

à notre changement intérieur

Pour commencer un véritable changement intérieur, nous devons passer par plusieurs étapes.

La première étant de découvrir que nous avons en nous beaucoup de peurs, de manques, de désirs inassouvis. Souvent nous croyons que nos choix sont guidés par notre conscience, pour nous faire plaisir, alors qu'ils sont guidés par nos peurs ou nos désirs refoulés. Par exemple, pour beaucoup d'entre nous, nous passons à table parce que c'est l'heure sans nous poser la question : est-ce que mon corps a réellement faim, a besoin de nourriture à ce moment ? Choisir de manger si notre corps n'en a pas réellement besoin alors que nous sommes attendus à table, est un comportement infantile.

Nous croyons le faire pour faire plaisir aux autres, en réalité c'est une soumission inutile et surtout qui nous empêche de nous respecter, d'être à l'écoute de nos besoins réels pour devenir un adulte libre et responsable.

Nous avons souvent des quantités d'habitudes que nous n'avons pas l'intention de changer parce que nous n'y pensons même pas.

Tout changement véritable n'existe qu'avec des **expériences nouvelles**. Sans expérience et sans curiosité, il n'y a aucun changement. Pour nous en convaincre, nous devons passer du "j'ai pas envie" à "si je faisais comme si j'en avais envie". Simplement expérimenter afin de découvrir ce que demande réellement notre corps sans faire intervenir le mental, le poids du passé, de nos attachements et de notre éducation. Si nous sommes honnêtes avec nous-mêmes, automatiquement les résistances vont faire leur apparition.

Et, plus nous aurons la conscience de la nécessité des changements de nos comportements, de nos habitudes, qui sont indispensables pour être nous-mêmes, plus les résistances vont se renforcer. Nous entrons dans un vrai et douloureux combat contre nous-mêmes.

C'est en nous respectant que nous respecterons les autres.

C'est en découvrant nos difficultés, nos faiblesses, nos souffrances, que nous respecterons celles des autres.

Ce n'est pas en me soumettant aveuglément au désir de l'autre ou au contraire en me rebellant aveuglément, en refusant toute demande de l'autre que je suis juste avec moi et avec la vie, donc dans l'amour.

Si la demande de l'autre ne va pas à l'encontre de mes besoins fondamentaux, pourquoi pas, je l'accepte, du moment que je ne fais pas intervenir une morale ou des principes venant de mon éducation. Nous devons nous déséduquer pour pouvoir

nous rééduquer. C'est-à-dire découvrir en nous une mère et un père parfaits que nous avons tous à l'intérieur de nous. Ce qui n'a rien à voir avec le souvenir de nos parents et de l'éducation que nous avons reçue dans notre enfance, et que nous avons introduits à l'intérieur de notre conscience, de notre mémoire, comme "message de vérité".

Lorsque nous sommes convaincus de la nécessité d'une telle transformation, indispensable pour être dans l'amour réel de soi et ensuite dans l'amour réel de l'autre (et non pas de ce qu'il m'apporte pour satisfaire mes désirs d'enfant), alors le travail d'affaiblissement et de disparition de nos résistances peut commencer, il est très long.

Cela ressemble à une greffe d'organe étranger : le corps refuse ce changement, ces nouvelles cellules qu'il ne reconnaît pas et il fait tout pour les éliminer. Notre inconscient fait pareil car notre évolution va modifier chaque cellule de notre corps. Il va proposer la douleur physique, la souffrance psychique, la tension de certaines parties du corps, la fuite sous toutes ses formes (ex: prétexte bidon pour échapper à une difficulté), le déni ("cela ne sert à rien", "c'est une secte", "les thérapeutes sont tous fous", "le spirituel c'est dépassé", etc.)

Le prix à payer est très élevé, chacun aura à suivre le "chemin de sa passion" comme le Christ. Mais au bout du chemin, et même à chaque étape, la récompense vaut largement tous les sacrifices. Le partage de nos difficultés, avec des êtres engagés comme nous, est essentiel pour nous soutenir et nous encourager sur cette route. Nous aurons besoin de beaucoup de patience, de détermination, en un mot : **LA FOI !**

Les résistances physiques :
Notre corps, sentant une transformation intérieure, jusqu'au niveau de chaque cellule, nous apporte des douleurs de toutes sortes pour essayer de nous arrêter en chemin. Elles sont parfois beaucoup plus douloureuses que précédemment. Nos maladies sont la conséquence de nos résistances.

Les résistances émotionnelles :
Notre tristesse, notre colère et notre peur, non acceptées de la petite enfance, nous aveuglent et nous empêchent de ressentir dans l'ici et maintenant tous les messages que nous recevons.

Les résistances mentales :
Notre mental s'agite en tous sens pour nous éviter de ressentir, d'entendre les messages de notre corps ou provenant du monde extérieur. Nos pensées se bousculent en un flot incessant que seule la méditation ou la relaxation peut arrêter.

Les résistances spirituelles :
Nous recevons tous les jours des messages nous montrant que nous ne formons qu'un avec les autres, le monde, l'univers. Soit nous les rejetons vers l'extérieur par des croyances surnaturelles et mystérieuses (miracles, martiens, anges, etc.), soit nous nous acharnons à nous prouver que ce que nous ressentons n'est pas juste.

Les résistances sont parfois utiles pour nous éviter d'aller trop vite sur notre chemin, ce qui pourrait être dangereux pour nous, à condition de ne pas rester bloqués indéfiniment.

Les systèmes relationnels réparateurs

Pour modifier notre système de relation, nous avons des outils relationnels qui mettent en route un processus de changement, nous permettent de mieux affirmer nos besoins et nous permettent de prendre confiance en notre force intérieure.

- La demande claire

Si j'ose demander, en acceptant le refus éventuel par avance, je mets en place une énergie de communication qui apporte à plus ou moins long terme des "miracles". J'accepte que l'autre a lui aussi des besoins et des limites. Je ne juge pas, je m'affirme, je me positionne, à condition d'oser rentrer dans ma peur de l'autre. Je découvre alors que je m'apportais moi-même mes souffrances, en refusant de me confronter à la réalité et en refusant d'accepter cette réalité. Je renonce à l'idée que l'autre puisse deviner mes besoins car c'est impossible.

- La vérification

Je confirme, en le reformulant, ce que l'autre vient de me dire. Je vérifie en l'exprimant si ce que je ressens chez l'autre est exact ou pas. Mon histoire n'est pas son histoire, donc il n'a pas la même grille de lecture des événements, du vocabulaire et des émotions. Je pose des questions pour vérifier si ce que je ressens dans ma relation avec l'autre est juste. Je partage mon ressenti dans l'échange et la communication ; j'évite ainsi les doutes qui m'apportent souffrance et méfiance. Je peux parfois être déçu, mais la vérité, douloureuse un instant, m'apporte ensuite la paix intérieure.

- Le choix de mon entourage humain et de mon environnement physique

Si j'ai fait des demandes claires, que j'ai affirmé mes besoins et que je me suis confronté aux réponses négatives de mon entourage, j'ai le devoir de me respecter en osant quitter, sans jugement et sans culpabilité, tous ceux qui m'agressent d'une façon ou d'une autre. C'est parfois simplement une distance provisoire, à condition de ne pas attendre de changement chez les autres. Chacun est libre de sa vie, j'affirme simplement mes besoins personnels sans attentes illusoires.

J'ai besoin également d'un environnement qui me convient et je prends des décisions pour améliorer ce qui me gène, tout en me confrontant à la réalité et aux limites des autres. L'énergie d'un lieu ou des personnes est un facteur essentiel de mon environnement, elle détermine mon bien-être intérieur.

J'ose me prendre en charge et j'ose m'engager dans de nouvelles expériences de vie, en acceptant mes peurs. Au lieu de gaspiller mon énergie à essayer de changer les autres, je rentre dans mes peurs pour me réaliser, dans mon chemin de vie, sans rien attendre des autres. C'est à moi de me donner ce qui comble mes besoins. Je me donne des objectifs réalistes suivant mes limites du moment.

La relation avec l'autre selon Jacques Salomé

Par ce condensé du message de Jacques Salomé, je voudrais montrer l'importance d'une clarification de nos relations car, pour moi, tout travail intérieur (la relation à Soi) s'accompagne d'une bonne relation à l'autre (intimité à deux) et aux autres (dans la société).

Jacques Salomé me paraît le plus avancé dans cette recherche et j'ai beaucoup appris sur moi et ma façon de relationner au cours des stages que j'ai suivis avec lui.

Jacques Salomé a consacré sa vie à étudier et à enseigner les relations avec nos proches. De ses observations qu'il regroupe dans son livre "Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE" Éd. Albin Michel, ce document résume l'essentiel. Il a pour but de nous inciter à modifier notre système relationnel afin que l'échange vrai et non destructeur nous apporte une vie plus riche, plus aimante, donc un peu plus de bonheur.

Messages de Jacques Salomé :

"Seul celui qui change reste fidèle à lui-même".

La cause de notre grande difficulté à être soi-même ainsi que d'être dans l'ici et maintenant, c'est l' I.T.P.I. (**I**llusion de la **T**oute **P**uissance **I**nfantile).

Explication :

Dans notre enfance, si nous n'avons pas eu un papa et un père, si nous n'avons pas eu une maman et une mère, nous n'avons pas pu passer en douceur de l'unification à l'intérieur du ventre maternel vers l'unification à l'univers en ayant trouvé notre indépendance affective (couper le cordon - sevrage).
Nous rêvons depuis de retrouver cet échange privilégié où il suffisait de demander et de vouloir pour obtenir.

Papa : celui qui joue, fait monter sur ses épaules, embrasse.
Père : celui qui structure, qui donne des repères, des limites.
Maman : celle qui donne les câlins, la chaleur, les caresses.
Mère : celle qui nourrit, qui apporte sa connaissance, son ressenti.

Notre système de relation habituel que Jacques Salomé appelle le **système SAPPE**:
Système relationnel venant de la nuit des temps et détruisant la vraie individualité de chaque enfant. Ce système relationnel parents - enfants est repris et amplifié plus tard par le milieu scolaire et universitaire, ensuite par le milieu professionnel, politique et économique.

Définition :

- Injonction (usage abusif de la relation “Klaxon” Tu... Tu... Tu...).
“Tu manges mal ! Tu n’es pas poli !” - “Tu devrais être plus gentil !” - “Tu es paresseux !”

- Menaces, chantages, (directs ou indirects, réels ou fantasmés).
“Je ne t’aime plus si tu ne ranges pas ta chambre !” - “Tu ne réussiras pas ta vie si tu ne travailles pas bien à l’école !"

- Dévalorisation, disqualification ou comparaisons négatives.
“Ta soeur est plus courageuse que toi, tu sais !” - “Personne ne voudra se marier avec toi !” - “Tu es nul !”

- Culpabilisations : laisser croire à l’autre qu’il est responsable de notre état.
“C’est à cause de ton caractère que je suis si fatiguée !” - “Je ne peux pas me reposer après ma journée au bureau parce que vous êtes trop bruyants !” - “Quand tu ne travailles pas bien, cela rend maman malheureuse !”

- Maintien des rapports de force : Dominant / Dominé.
“Je suis l’homme à la maison et dans ma famille c’est à l’homme de décider !”
C’est souvent le même dans le couple qui prend des décisions importantes (maison, vacances...) et qui tient les cordons de la bourse.
Remarque : c’est souvent le contraire dans la relation sexuelle.

Effets à long terme :

- Non confiance en soi.
“Je ne serai pas capable de faire des études comme ma soeur.” “Je ne trouverai pas un homme beau et qui me convient.”

- Doute.
“Si je pratique le sport dont j’ai envie, je ne sais pas si ça plaira à papa.” “Si je m’adresse à une fille, est-ce que je saurai quoi lui dire ?” “Est-ce que je suis capable de passer mon Bac ?”

- Dépendance.
“Je suis perdue si mon mari n’est pas là.” “Je ne peux pas me décider sans l’avis de papa ou maman.” “Si je divorce, je serai incapable de me débrouiller tout(e) seul(e).” “Si mes enfants s’en vont de la maison, je n’ai plus de raison de vivre ni de bonheur.”

- Réaction de soumission ou d’opposition.
“Mon mari est un tyran !” “Je rentre vite sinon ma femme m’engueule !” “Mon mari (ou ma mère), un jour, je le (la) tuerai !”

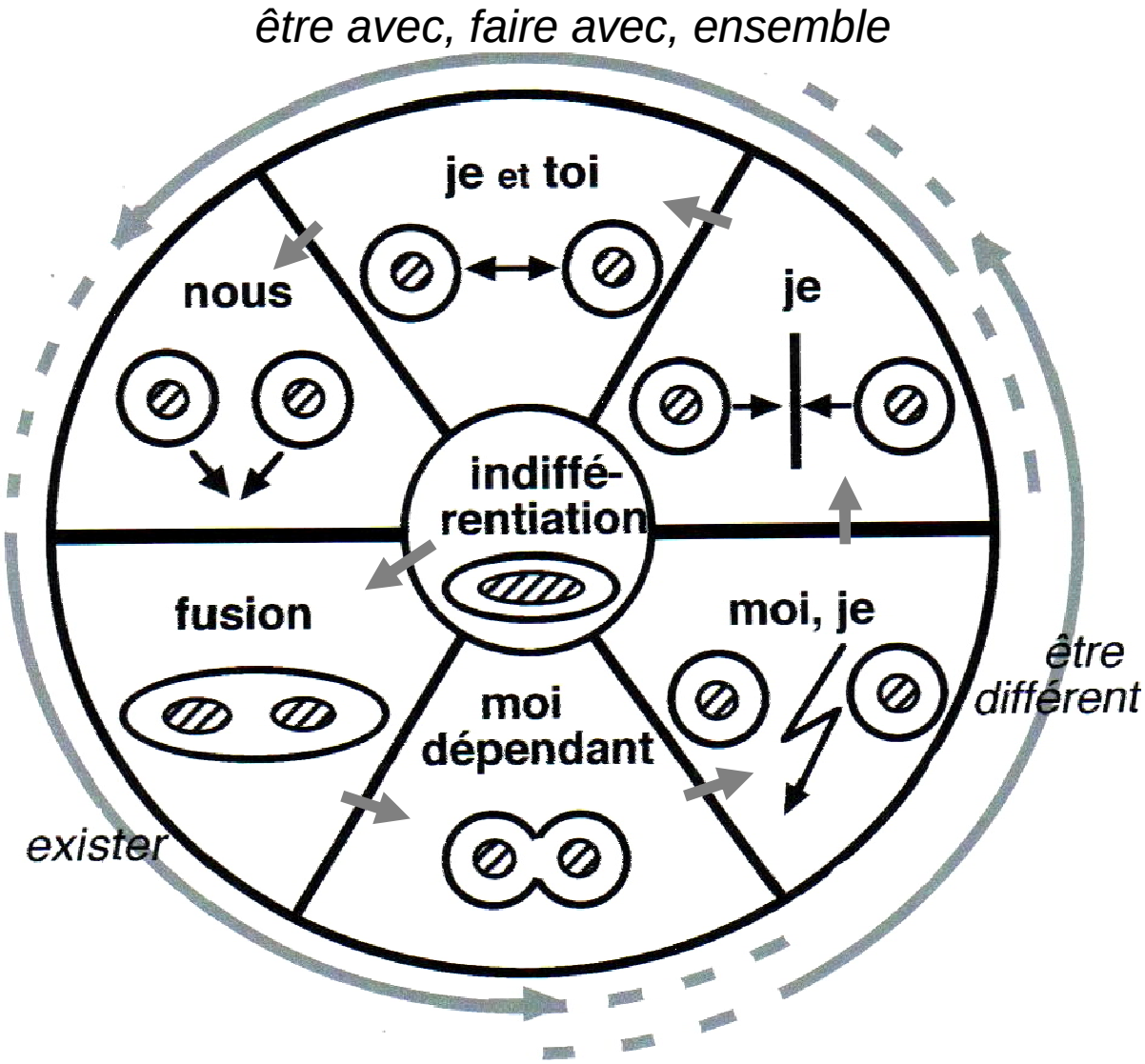
- Violences et auto violences.
“Mon mari me donne des coups.” “Maman me bat mais je ne peux pas faire autrement.” “Je me force à faire trois heures de footing ou de vélo par jour pour être bien.” “Je ne mange pas ce qui me plaît pour ne pas grossir.”

- Non amour de soi.
“Je ne vaux rien, aucune femme ne voudra de moi.” “Je suis incapable de faire aussi bien que mon frère.” “Je ne suis pas beau, pas intelligent, trop gros...”

Quelques remarques de Jacques Salomé :

- Le bonheur dans un couple n'est pas de rendre l'autre heureux mais d'être dans le bonheur moi-même et d'offrir ce bonheur à l'autre.
- Si je reste pour toi et non pas pour moi dans une relation, un jour ou l'autre je te le ferai payer très cher.
- Il y a beaucoup d'hommes qui sont incapables de dire : "Je ne t'aime plus".
- Il ne faut pas entretenir le système relationnel négatif de l'autre par notre propre système.
- Il ne faut pas confondre la personne et ses violences.
- Le plus difficile ce n'est pas de comprendre mais d'entendre.
- Toute relation a deux bouts, je ne suis responsable que de mon bout et je ne peux rien changer à l'autre bout.
- Le pardon forcé, non vécu de l'intérieur après un long processus d'acceptation interne, est une escroquerie, il atténue la violence subie mais ne supprime pas la blessure.
- Il faut toujours prendre soin d'un désir, d'un besoin, d'un sentiment.
- Ne pas chercher à comprendre, mais ressentir, recevoir, entendre.
- On ne peut pas gérer le bout (de la relation) de l'autre, on peut juste l'inviter à..., faire une demande ➔ humilité.
- Je ne laisse jamais chez moi arriver un message négatif sinon cela m'empoisonne.
- L'amour de moi vient de la qualité des relations que je reçois.
- Il faut beaucoup d'humilité pour accepter de ne pas comprendre afin de pouvoir entendre.
- Il n'y a qu'une personne qui alimente sa souffrance, c'est celui qui la porte.
- Je vais vers des relations énergétigènes, j'évite des relations énergétivores.
- Derrière toute peur, il y a un désir : - le désir est énergétique.
  - la peur est sclérosante.
- Nous avons deux besoins fondamentaux : - AFFIRMATION.
  - APPROBATION.
- Être adulte : prendre le risque de s'affirmer, même sans approbation.

L'évolution de la relation à l'autre



Notre niveau d'immaturité dépend du cadre et de l'amour dans notre enfance. Les étapes de croissance affective ci-dessus ne se réalisent que dans de bonnes conditions d'environnement familial et relationnel. Une thérapie ou un chemin spirituel sont censés apporter de nouvelles "bonnes" conditions d'accueil, d'amour et de présence, afin de permettre un redémarrage relationnel. Nous pouvons ensuite retourner par moments aux phases précédentes, c'est presque inévitable et parfois souhaitable du moment d'en prendre conscience et d'en sortir. Toutes ces étapes relationnelles deviennent une alternance de toute la vie.

Indifférenciation :
C'est le stade du foetus qui n'a pas encore trouver son indépendance par rapport à l'unité maman / bébé, au niveau de l'âme, c'est à dire du chemin de vie unique et solitaire. Les personnes n'ayant pas dépasser ce stade sont celles qui idéalisent un humain quel qu'il soit, qui s'idéalisent elles-mêmes et qui renient et critiquent de

façon catégorique, sans nuances, tous ceux qui ne fonctionnent pas comme elles. En tant qu'adulte mâture, autonome et indépendant, nous pouvons retrouver ce stade dans l'acte sexuel ou dans certains moments magiques d'amitié profonde et désintéressés. Au niveau spirituel, nous le retrouvons dans des moments d'extase mystique, de reliance à Dieu ou à l'univers entier.

fusion :
C'est une relation avec l'autre où je crois le comprendre, je crois qu'il me comprend, sans le vérifier par une reformulation de ce que l'autre m'exprime. Je crois que celui avec qui je fusionne fonctionne comme moi, raisonne comme moi, souffre comme moi, aime comme moi. C'est bien sûr le type de relation que vivent les amoureux au début de leur vie de couple. C'est également la relation privilégiée que vit (ou que devrait vivre) une mère au moment où elle allaite son enfant dans les premiers mois de la vie du bébé. C'est un type de relation que nous retrouvons par moments dans une vie de couple heureuse et équilibrée. C'est aussi la relation que vit un disciple avec son maître (à condition d'en sortir !). C'est une étape que doit vivre un enfant à plusieurs périodes de sa vie, d'abord avec sa mère et ensuite avec son père puis ensuite avec un frère, une soeur ou un ami.

moi dépendant :
C'est le type de relation que je vis avec un parent avant mon autonomie, avec un psychothérapeute ou un psychanalyste. C'est aussi le piège où tombent de nombreux couples. Normalement, c'est à l'adolescence que se termine cette phase, du moins de façon permanente. C'est pourtant une relation juste avec la personne dont je reçois un enseignement, à condition de sortir un jour de cette dépendance pour trouver mon propre message, dans l'autonomie et la solitude de l'être.

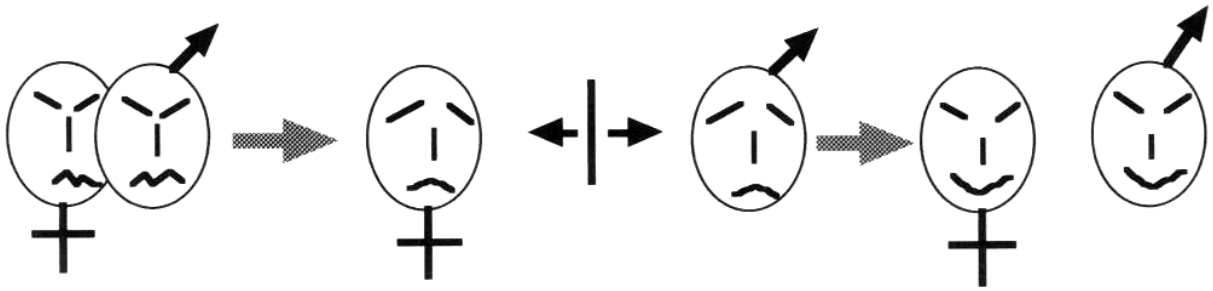
Moi, je :
C'est le stade où je m'affirme face aux autres, par exemple face à mes parents au moment de l'adolescence. C'est aussi à ce stade qu'un faux-moi peut s'installer, un moi fait de volonté pour trouver ma place de force, sans plaisir, dans la société ou dans ma famille. Je crois à ce moment-là que la vie est un combat pour survivre au lieu de construire mon bonheur dans la paix et la confiance.

je :
Je me positionne face aux autres dans la paix, la confiance et la tranquillité dans ma différence, mon individuation, sans avoir besoin de me comparer ou de me justifier. Il existe une frontière claire et solide entre moi et l'autre, entre mes besoins et ceux des autres, y compris et surtout avec mon conjoint, mes enfants et mes parents.

je et toi :
A ce stade, je peux entendre l'autre, ses besoins et ses désirs, parler des miens sans avoir besoin de tomber d'accord. Ma différence n'est plus un obstacle à la communication, même très intime.

nous :
De cette paix dans la relation avec l'autre, je peux envisager un projet commun comme accueillir un enfant, ou toute autre réalisation, en définissant par avance les objectifs de chacun, les désirs et les limites. L'autre étant complètement accepté dans sa différence, je renonce à tout effort pour le convaincre de partager en totalité ma façon d'aborder ce projet. La confrontation positive de nos désirs permet de vérifier la réelle possibilité de notre projet commun.

Le couple : de la fusion à l'autonomie



La fusion permanente dans un couple s'appelle la confluence dans l'école de Gestalt. C'est l'image que représentent deux rivières dont les eaux sont mêlées pour en faire une seule.

La frontière n'existe plus entre moi et l'autre. Les activités de loisirs et les relations amicales sont presque toujours en commun.

Cette fusion dans un couple est souhaitable et nécessaire pour les moments de partage et d'échange, dans la joie et la tolérance, mais dans la limite des possibilités de chacun.

Dans la confluence, toute activité ou toute relation séparée est vécue comme une trahison.

Il n'y a pas de confrontation saine entre deux êtres différents, mais bien souvent des affrontements.

La différenciation de deux êtres distincts n'existe pas et cela empêche toute relation vraie, et donc toute évolution intérieure et sociale. Les croyances sont figées.

Cette fusion chronique se retrouve dans les sectes et même dans les partis politiques ou les groupes religieux.

Chacun ne sait pas vraiment qui il est et qui est l'autre, où il finit, et où commence l'autre. Leurs territoires sont confondus. La vraie liberté ne peut exister si nous n'avons pas un territoire personnel clair et suffisant.

Dans cette situation il n'est plus possible de reconnaître ses propres besoins et ceux de l'autre. Nos émotions, nos sentiments, comme ceux de l'autre, sont niés.

L'étape, où chacun redécouvre son territoire, est douloureuse, et souvent il y a un excès inverse à la fusion. Exemple : celui ou celle qui trompe son conjoint, c'est souvent un cri d'alarme pour montrer sa souffrance à l'autre et non pas une trahison, juste une demande de liberté et d'autonomie.

La découverte, par la suite, du couple androgyne où chacun est autonome, libre, fait redécouvrir au couple une relation beaucoup plus intime, alternant avec des phases de liberté, de créativité, de bonheur à partager éventuellement, ensuite, avec l'autre.

La voie spirituelle du couple

Le couple reste le meilleur moyen de faire un chemin psychologique et spirituel avancé, à condition de connaître le mode d'emploi.

Nous pouvons nous rendre compte de la façon dont nos énergies divines nous mettent en relation avec celui ou celle qui nous poussera le mieux à avancer sur notre chemin personnel. Car ce sont bien deux chemins distincts et autonomes, et non pas un chemin où chacun s'appuie sur l'autre pour se rassurer dans ses mensonges intérieurs.

Quand nous quittons les reproches dits ou non-dits, quand nous quittons notre système de victime ou de sacrifice, la relation devient grandiose, évolutive et elle devient aussi l'endroit où chacun peut grandir, même si notre partenaire ne veut pas suivre ; au contraire, c'est une chance pour nous de grandir tout en respectant nos limites, sans jugement. La séparation ne peut pas toujours être évitée, mais elle se fait dans la paix, la compréhension, quand nous acceptons nos mécanismes inconscients, en pardonnant à l'autre, et surtout à nous-mêmes. Nous acceptons nos limites dues à notre histoire et à nos souffrances. Celles-ci sont enfouies dans notre corps, oubliées par notre conscience, mais toujours présentes dans nos comportements, nos croyances, nos désirs et nos pensées.

Le jugement détruit le couple. La compréhension, l'acceptation et le dialogue le nourrissent.

Il y a trois sortes de couples égarés sur leur chemin :

- les fusionnels
- les conflictuels
- les séparés

Ces trois modes de relation sont à l'origine de conflits intérieurs qui favorisent les maladies du corps. Les maladies sont toujours l'expression de conflits refoulés dans l'inconscient. Quand nous sommes en paix avec nous-mêmes, notre corps a toujours assez de force pour se défendre, notre énergie circule bien et nous sommes en bonne santé autant physique que mentale.

Le but étant le couple spirituel qui se compose de deux êtres séparés affectivement, adultes, autonomes et partageant leurs expériences intérieures pour se nourrir du chemin de l'autre. Le dialogue dans le couple ne peut pas être sous la forme de conseils, car chacun est différent. La relation s'établit dans la paix et l'échange. Les épreuves ne se partagent pas. Seuls l'accueil, l'écoute, la présence et la tendresse apportent le réconfort dont chacun a besoin.

C'est dans ce climat que nous pouvons ressentir la présence de Dieu, c'est à dire cette force qui nous protège, nous suit dans notre chemin et nous apporte simultanément à l'un et à l'autre des épreuves que nous sommes capables d'assumer en cet instant, là où nous en sommes sur notre chemin.

La vie en couple, c'est que l'autre ne soit plus un objet de possession mais un objet de désir, pour que chacun puisse devenir progressivement un sujet libre.

La sexualité

C'est d'abord trois mots essentiels dont la synthèse est la **jouissance** :

Plaisir,

respiration

et lâcher prise

et d'autres vérités aussi importantes :

- se relâcher jusqu'à pouvoir jouer avec son ou sa partenaire
- rester dans une relation pleine de tendresse
- chercher l'équilibre relationnel (autant d'initiatives d'un côté que de l'autre)
- oser (en acceptant parfois jusqu'à la douleur)
- être sans attente (simplement les désirs qui surgissent dans l'instant)
- essayer de dépasser l' "Oedipe" (donc la relation fusionnelle, l'appartenance, la domination, la soumission, la colère, le regret, les désirs d'enfant, la violence, le désir d'inceste, etc.)

C'est un équilibre entre le donner et le recevoir. Donc en faisant des demandes, pas forcément avec la parole, en osant prendre le risque d'accepter, celui de refuser, celui de l'échec et celui de la frustration.

C'est respecter les phases d'approche et d'apprivoisement des corps et des énergies (mise en confiance – entrée en relation – intimité relationnelle - séparation) en rapport avec la sensibilité de chacun (voir document "La relation : les phases vers l'intimité").

C'est aussi apprendre à flirter avec la souffrance, à jouir dans la souffrance en respectant nos propres limites.

L'objectif est de s'abandonner dans son corps, comme un jouet offert à l'autre, dans la jouissance d'être le jouet que l'on prête à l'autre, et de recevoir comme un cadeau divin le corps de l'autre, comme un jouet sacré offert par Dieu. Bien entendu, la tendresse et le respect de l'autre reste primordiaux. Être un jouet n'est pas être un objet pour l'autre. L'autre est accueilli avec ses limites, comme nous acceptons nos propres limites. C'est un chemin et non pas un but. Je reste, moi-même, avec cet objectif non atteint.

Nous ne sommes reliés que par l'esprit ; dans la matière nous sommes complètement seuls.

L'important, dans l'acte sexuel, c'est de se respecter avec ses propres limites. L'autre est de toute façon différent, donc rien ne le comblera totalement et rien ne me comblera totalement. C'est à l'intérieur de moi que je peux être comblé, dans une détente parfaite à l'intérieur de mon corps, être complètement dans l'instant présent, c'est-à-dire sans pensée. La pensée m'amène inévitablement au passé (ce qui a été bien, ce qui n'a pas été bien) ; ou au futur (ce qui serait bien, ce qui ne serait pas bien).

Personnellement, j'ai réussi une jouissance absolue au niveau physique (indépendamment de l'orgasme qui ne dure qu'un instant) quand j'ai cessé de penser à ce qui serait bien pour ma partenaire, à ce qu'elle désirait sans même oser le demander. Il est certain que ma façon de faire l'amour est très éloigné des standards littéraires dans ce domaine, et très éloigné aussi du Tantra qui est lui-même une forme d'approche de lâcher prise pour s'accepter tel que l'on est. Mais le Tantra n'est que la forme d'approche, c'est la discipline nécessaire pour une démarche authentiquement spirituelle. Le but n'étant pas la sexualité, le but est une unité intérieure solitaire, indépendante de tout résultat, compliment ou autosatisfaction.

Le Nirvana est au-delà de tout désir, il est la capitulation du désir, ce qui n'a rien à voir avec le refoulement du désir ou un vœu de chasteté quelconque. Mais il faut bien l'épuiser ce désir, il faut le nourrir suffisamment pour qu'il puisse capituler.

Pour ma part, j'ai osé m'aventurer dans des expériences qui me faisaient peur, certes, mais à ma portée, car il y a toujours plus téméraire que soi. En tous cas, aujourd'hui, je peux dire que j'ai suffisamment expérimenté, j'ai suffisamment vécu de désillusions pour accepter enfin qui je suis. Ce n'est peut-être pas brillant mais je suis la conséquence de mon histoire et de celle de mes ancêtres. Je n'y peux rien, si ce n'est l'accepter et l'aimer sans aucune restriction.

Ça, c'est mon chemin (et celui des fusionnels). Pour d'autres, ce sera de s'intéresser et d'agir pour le bonheur et le plaisir de son (ou sa) partenaire et d'en jouir (les autistes, les narcissiques, les solitaires). Pour d'autres encore, ce sera de s'abandonner à la tendresse jusqu'au paroxysme, sans volonté et sans technique (les psychopathes, les borderline et les contrôlant). Pour d'autres, ce sera apprendre à recevoir sans rien faire (les masochistes). Pour d'autres, ce sera oser le câlin, sans rien faire d'autre (les rigides). Chacun son chemin, chacun son épreuve, chacun son destin…

Oui à mon désir pour qu'il m'amène, comme un ami, vers la capitulation sans condition, c'est-à-dire vers mon bonheur vrai, total et indestructible.

La relation avec bébé

Toutes nos blessures importantes et primordiales venant de notre petite enfance, il me parait essentiel de comprendre et de soigner notre relation parents / bébé. J'ai mis "parents" au pluriel car je veux souligner l'importance de papa, dès cet âge, dans cet échange.

Dès la conception de l'oeuf avec le spermatozoïde, l'enfant a déjà reçu une immense quantité de messages et toute sa vie utérine sera pour lui une ouverture permanente au monde qui l'entoure.

Sa sensibilité est immense et il ressent toutes les émotions de sa maman, ses pensées, ses souffrances physiques et psychologiques.

L'important, pour une maman, c'est de communiquer avec lui souvent, par la pensée, par les paroles et par le contact de ses mains à travers la peau de son ventre. L'enfant reçoit et il a besoin de savoir et de comprendre. Plus sa maman accepte les épreuves que la vie lui donne, plus elle accepte ses émotions, sans les nier et plus elle donne de bonnes informations à son bébé.

L'important n'est pas d'être une mère idéale, l'important est d'être une mère sincère, consciente de sa responsabilité, mais aussi de ses limites. Le partage avec son bébé les fera grandir tous les deux. Non pas en se faisant prendre en charge affectivement par son bébé, par l'amour qu'elle reçoit de lui (ce serait, dans ce cas, inverser les rôles), mais en étant humaine, dans son rôle de maman, simplement, positivement.

Le papa a un rôle essentiel à jouer, par sa présence, sa voix, l'attention qu'il porte à la maman et au bébé. Mais son absence n'est grave que si elle n'est pas expliquée, qu'elle n'est pas acceptée par la maman. Si la maman accepte ce manque, l'enfant est libéré de la souffrance de sa maman.

L'important est que la maman, avec son enfant, ne se replie pas sur son monde à elle en mettant la charge de sa vie sur son bébé. Cet enfant est accueilli par le monde, par l'humanité entière, pas de sa maman uniquement. L'enfant n'est pas là pour panser les blessures de sa maman mais il est tout à fait capable de les entendre.

Ensuite, dans les premiers mois de la vie, en dehors du ventre de maman, l'enfant a besoin d'exister par lui-même. Pour cela, il a besoin d'être accueilli dans la chaleur, la tendresse et l'écoute.

C’est une partie de Dieu qui vient au monde dans chaque famille, mais ce n’est pas Dieu à lui tout seul. Il doit découvrir le monde humain sans isolement mais sans violence. Il n’est pas assez prêt pour cela, il n’est pas encore terminé et il a besoin d’un entourage privilégié, comme un sas protecteur, pour passer de la vie utérine à la vie humaine extérieure, dans la suite des épreuves qui l’attendent et qui seront nécessaires à sa croissance. Il a seulement besoin de ne pas brûler les étapes. Chaque épreuve correspond à un âge pour être acceptée. Trop tôt, c’est une souffrance refoulée qui est enfermée pour longtemps dans son corps et, trop tard, ce sont des épreuves évitées qui vont s’accumuler en attente ; de toute façon, elles arriveront un jour dans la vie de l’enfant. Trop d’épreuves en même temps, c’est également insupportable, donc non accepté par l’enfant.

Mon propos n’est pas de culpabiliser les parents mais de les responsabiliser tout en leur permettant d’accepter leur fragilité d’êtres humains. La conscience et l’acceptation, de la part des parents, sont un gage de bonnes conditions pour que l’enfant grandisse.

Aider mon enfant à grandir, grandir avec mon enfant

C'est :

- Dire OUI à ce qui est.

- Entendre la demande de l'enfant qui s'exprime souvent de façon subtile.

- Être attentif à ses changements de comportement : c'est une nouvelle étape qui se prépare.

- Être dans la vraie humilité en évitant le masochisme ou la fausse humilité.

- Sortir de sa culpabilité et de la culpabilisation de son enfant.

- Accepter que la vie soit un jeu, l'éducation aussi.

L'important, c'est de s'engager pour l'enfant, sentir et comprendre ce qu'il réclame et d'oublier tout ce que notre société, notre religion, notre culture, notre famille nous ont appris.

Il n'y a pas deux enfants pareils. Il n'y a pas deux éducations semblables. L'éducation, ce n'est pas le pouvoir, c'est seulement donner, donner, donner ... , en y mettant des limites et en acceptant nos propres limites.

Ce n'est pas une lutte, c'est l'acceptation de ce qui se passe ici et maintenant, en agissant en fonction du bien de l'enfant, de ses demandes implicites, en lui avouant sans honte nos limites. C'est aussi lui expliquer honnêtement, sans tricher, sans manipuler : nos actions, nos objectifs ; tout en écoutant, en accueillant, en entendant le feed-back de l'enfant qui n'est jamais innocent ou insignifiant. Tous ses comportements, ses colères, ses paroles, ses abattements sont des messages importants.

Être parent, c'est entendre tout ce qu'il réclame "à corps et à cris" :

- Á corps : ses malaises, ses maladies, ses attitudes, ses expressions de visage, ses tics, etc...

- Á cris : ses colères, ses tristesses, ses fuites, ses violences, ses écrits, ses dessins, etc...

L’enfant exprime toujours d’une façon ou d’une autre ses besoins. Tout est message, qu’il nous adresse avec son langage d’enfant, le seul qu’il connaisse.

L’important pour notre enfant, c’est que nous sortions de la réaction par rapport à ce que nous avons reçu ou par rapport à ce que nous n’avons pas reçu. Notre enfant est unique, donc notre relation avec lui est unique.

Parfois il réclame simplement des limites. Dans ce cas, la colère réactive des parents, qui voudraient un enfant parfait, n’est pas juste. Seule la fermeté entourée de tendresse et d’amour peut l’aider à se structurer.

C’est notre orgueil et notre culpabilité qui nous empêchent de voir la réalité. Nous sommes des humains, donc limités, perfectibles, blessés, inconscients. Dire OUI à cela, c’est aller à la rencontre de notre vraie grandeur. Tout est dans la présence de Dieu à nos côtés. Nous ne sommes jamais seuls avec nos problèmes.

———————

Osez avancer avec vos erreurs, vos angoisses, vos doutes et, tôt ou tard, l’empreinte de Dieu vous apparaîtra. Un échec apparent se transformera en réussite quand vous aurez lâché prise, quand vous aurez fait confiance à votre Dieu intérieur, au Dieu intérieur de votre enfant et au Dieu protecteur universel qui supervise tout.

Le Karma, le chemin de vie, le destin de votre enfant ne vous appartient pas. Votre rôle n’est que de le préparer à son destin sans l’influencer, sans l’orienter. Accepter, c’est accepter que vous n’êtes pas son Dieu. Vous n’êtes responsables que de votre rôle de parent, de votre vie, mais pas de la sienne.

Aider votre enfant à grandir va vous faire grandir car, inévitablement, vont remonter une à une vos colères d’enfant, vos souffrances d’enfant non résolues, non digérées. Ce qui était insensibilisé en vous, par le temps et l’oubli, va redevenir sensible afin de le revivre dans la douleur originelle pour l’accepter et enfin le dépasser, le libérer de votre corps.

Cette libération vous permettra de vivre votre vie, votre vraie vie, de façon plus légère, plus authentique. Vos relations avec vos enfants, votre conjoint et tout votre environnement seront plus détendues, plus joyeuses, plus confortables, à condition d’oser revivre pleinement ces souffrances sans les refouler à nouveau, ce qui serait fatalement destructeur pour l’enfant que l’univers vous a confié.

La crise

C'est le moment où l'on croit que tout est fini, que c'est trop tard. J'ai tout essayé et rien ne marche, que ce soit avec mon conjoint, mon enfant, ma mère ou mon père.

En réalité, il ne s'agit pas d'essayer quelque chose mais d'accepter ! C'est ce que je crois inacceptable qui est justement à accepter.

Les bases de notre relation sont remises en cause, OUI, et c'est normal. Dans un couple, avec son enfant ou ses parents, la relation, le cadre, les règles doivent changer en permanence. C'est la loi naturelle. Le changement est ce qui est normal. C'est parce que je m'accroche à d'anciennes valeurs, d'anciennes règles, que la crise arrive.

Tout paraît perdu. NON, tout n'est pas perdu ! La relation telle qu'elle est ou telle qu'elle était, OUI, est finie, définitivement finie, j'en fais le deuil. Tout ce côté agréable que je croyais acquis, OUI, c'est fini, définitivement fini. Mais, à la place, c'est une toute autre relation, avec quelqu'un d'autre, celui ou celle qui est en face de moi et qui change. C'est une chance, c'est une nouvelle relation, passionnante, toute neuve, qui commence, avec des choses agréables et des choses désagréables, comme la relation d'avant, pas mieux ni moins bien, différente, mais aussi intéressante, enrichissante, pour chacun d'entre nous. Le jugement, la peur, la culpabilité, en moi ou en l'autre, m'empêche d'accepter ce changement. Notre partenaire change, c'est quelqu'un d'autre, c'est sûr, mais les expériences nouvelles qui en découlent seront passionnantes, vivantes, comme avant, pas forcément tranquilles ou reposantes, mais vivantes ! Et c'est le plus important.

Avec mon conjoint :

La relation évolue, par exemple, après la phase euphorique de la complicité des jeunes amants, vient une phase plus responsable, plus tournée vers l'extérieur, les projets, l'engagement. Toute notre vie de couple change car nous grandissons de nos expériences et rien n'est acquis, rien n'est définitif.

Si nous refusons une crise en nous accrochant à des valeurs anciennes, nous reproduisons certainement des schémas familiaux ou des réactions à ces mêmes schémas, ce qui revient au même et cela mine la relation du couple qui va se rigidifier petit à petit jusqu'à devenir un équilibre entre un calvaire et un faux oasis de repos par rapport à la société extérieure.

La relation de couple s'appuie sur trois piliers : La communication, la foi dans le couple et la tendresse. Il est important pour la solidité du couple de ne pas nier ou

éviter les épreuves, mais au contraire de les affronter avec confiance, en entrant dedans, et en s'appuyant sur les trois piliers ci-dessus.

Dans ma famille :

Les crises sont une chance d'arrêter les systèmes de croyances des parents, à condition que ceux-ci quittent la peur de perdre le pouvoir. Le rôle de parents n'est pas d'avoir le pouvoir sur l'enfant mais seulement de donner tout ce que l'enfant a besoin dans la plus grande des tendresses, sans oublier que l'enfant a besoin de limites, d'un cadre clair et précis. C'est le père qui est le garant de ce cadre, à condition qu'il le propose en respectant les besoins de chacun et non en appliquant les désirs de sa propre maman, de sa femme, de sa famille ou de sa culture.

Avec un adolescent :

A l'adolescence, l'enfant revit tous les conflits qu'il a enfouis en lui dans son enfance. Tout ce qui ne s'est pas passé selon ses besoins à lui. Il peut tout réparer à ce moment de sa croissance d'être humain. C'est normal qu'il bouscule tout ce que sa famille a essayé de lui inculquer et c'est bon signe pour sa santé, son individualité, son chemin de vie.

Malheureusement, il se heurte à ce que ses parents ont mis des années à enfouir en eux. Il réveille tout ce que ses parents n'ont pas voulu regarder en face, concernant leur propre histoire. Ce n'est pas un conflit à gérer par le pouvoir mais au contraire une solution pour que chacun aille au plus profond de son humilité.

Cela n'empêche absolument pas de maintenir un cadre et un respect minimum dans le foyer, mais en entendant le besoin immense de liberté de son enfant, à l'extérieur de la famille, pour qu'il puisse faire ses expériences personnelles, avec ses échecs et ses réussites. C'est indispensable pour qu'il assume son rôle d'adulte en devenir, tant pis pour les bobos.

Avec moi-même :

La crise intérieure, dans la relation à moi-même, subit les mêmes lois que les autres crises relationnelles au cours de mon chemin psychologique et spirituel.

Tout au long de ma vie mes besoins changent. Si je refuse ce changement, par peur de déplaire à mon conjoint, à ma famille, à ma religion ou à ma culture, la crise intérieure douloureuse est inévitable. Il y a conflit entre mes besoins et mon mental qui véhicule des croyances puériles, même si ces croyances sont répétées tous les jours, comme des vérités universelles, à la télévision ou dans les livres.

J'ai le choix entre faire semblant de ne pas voir ce conflit ou au contraire saisir ma chance de grandir à un niveau de conscience plus élevé. Ces crises, si elles sont acceptées, sont de véritables morts et renaissances qui font la grandeur de l'être humain adulte, solitaire et responsable.

Les outils du chemin vers soi

Que l'on soit dans une démarche psychothérapeutique, psychanalytique, spirituelle ou religieuse, aucune voie ne peut sérieusement nous aider dans ce voyage sans une "pratique" de tous les jours. Qu'elle s'appelle ascèse, exercice, confrontation ou autre, il s'agit bien d'un entraînement quotidien avec des méthodes, des exercices adaptés à chacun et à chaque moment de notre évolution vers la conscience.

La principale méthode étant de retourner notre caméra intérieure (celle qui filme la vie qui nous entoure) vers l'intérieur de nous, afin de ressentir, à chaque instant l'origine d'une émotion, d'un sentiment, que ce soit de la colère, de la peur, de la jalousie, de la tristesse ou de la joie ; ainsi que voir notre façon de fuir les relations gênantes pour aller vers les relations qui servent à nous rassurer dans nos croyances.
Exemple : "tu es d'accord avec moi que untel est hypocrite, méchant, prétentieux ou autre..." alors qu'il ne s'agit que de l'effet miroir et des projections de notre inconscient dont le sens est de nous apprendre notre mode de fonctionnement.

Nous apprenons davantage dans les rencontres avec les gens qui ne sont pas d'accord avec nous, si nous voulons bien simplement écouter, sans les juger.

L'autre outil indispensable est le travail sur le corps afin de supprimer toutes les tensions de notre corps qui sont en fait des mémoires douloureuses de notre passé, enfouies, enkystées à l'intérieur de nous. En les assouplissant, en les libérant, nous leur permettons de revenir à notre conscience, et nous comprenons de plus en plus nos comportements, nos choix de vie, le choix de nos relations (qui n'ont rien à voir avec le hasard).

Il est vrai que dans ce chemin nous passons par des souffrances aiguës, mais ô combien libératrices de nos souffrances passées, qui, elles, sont beaucoup plus importantes, beaucoup plus sournoises et qui détruisent l'harmonie, la paix, l'amour de notre chemin de vie véritable.

Techniques simples :

- La méditation sous toutes ses formes.
- Le contact avec la nature et les animaux.
- Le silence autour de moi et en moi.
- La créativité sous toutes ses formes (dont le dessin, la peinture, la musique, la sculpture, le modelage, l'écriture, la danse).
- Le symbolisme : la force du symbole pour parler à mon inconscient ou celui de l'autre.

- La prière personnelle ou appartenant à une religion (seulement si j'en connais, j'en ressens le sens ; chaque parole est symbolique).
- Le séjour dans le désert.
- L'éveil des cinq sens, en particulier le toucher.
- Le beau et le bon autour de moi et pour moi.
- Bouger mon corps, en prendre soin, l'aimer comme il est.
- Me donner du temps, supprimer l'activisme, l'agitation de mon corps et de mes pensées (y compris la boulimie de lecture, de musique ou de télévision).
- La présence à l'autre et l'écoute de l'autre, de ses besoins, de ses limites.
- L'écriture de mes ressentis, de mes rêves sur un cahier intime.
- La relaxation avec une musique de relaxation pouvant éventuellement comporter une technique d'éveil à la conscience. (*exemples :* Steven Halpern - Claude Desarzens).
- Me donner un temps de pause le matin de bonne heure et / ou le soir après le coucher du soleil dans un environnement extérieur calme.
- La vie en groupe associatif ou autre (chorale, théâtre, etc.) l'important est la communication entre les êtres.
- La poésie, la chanson.
- Une nourriture équilibrée le plus possible végétarienne (progressivement) et en quantité modérée.
- La solitude dans le silence.
- Séjour en couvent, en monastère, en ashram.
- Boire beaucoup d'eau.
- Douches longues et fréquentes en variant si possible les températures.
- Harmoniser à mon goût les couleurs qui m'entourent.
- La connaissance des différentes étapes psychologiques de l'enfant (pour voir lesquelles je n'ai pas complètement acquises).
- Le développement et la confiance en mon intuition.
- Le développement de l'amour en moi, en commençant par l'amour de moi (tel quel, avec mes défauts, mes limites, pas celui que je voudrais être et que je ne suis pas),
- pratiquer et rechercher la tendresse.
- L'échange intime avec un(e) ami(e) ou un conjoint.
- Supprimer progressivement et en conscience mes dépendances : lecture, musique, télévision, dormir, manger, fumer, alcool, etc.... (dans l'excès).

Techniques nécessitant une aide, une formation, un apprentissage avec un spécialiste confirmé :

- Le yoga : technique d'assouplissement des muscles et des articulations, de respiration, de méditation, d'enseignement spirituel ayant pour but l'éveil de la conscience et le dépassement de notre ego.
- Le Gi Kong, le Tai-chi et tous les arts martiaux.
- La danse sous toutes ses formes.
- Le travail de la voix, le chant.
- Le théâtre.
- L'art-thérapie.
- Les enseignements psychologiques et spirituels.
- Le massage et le toucher du corps (californien, Shiatsu, Ayurvédique, intégration posturale, relaxation coréenne, réflexologie, ReiKi, etc...).
- Le Za zen.
- Les contes.

- La visualisation en état de relaxation.
- La visualisation des couleurs.
- La lithothérapie (les cristaux, les pierres)
- La connaissance de mon système de défense inconscient, de tous mes mécanismes inconscients (psychopathologie).
- La sophrologie.
- Stages spécialisés avec des thérapeutes confirmés.

L'accompagnant doit être choisi beaucoup plus pour ses qualités d'être que ses techniques. La qualité d'être étant cette impression que l'amour inconditionnel (et non pas le maternage) est présent en lui, donc sa capacité à accepter l'autre sans jugement, sans conseil stéréotypé. Autant l'amour pour les autres que l'amour qu'il se donne.

Techniques se pratiquant en séance individuelle ou en groupe avec un thérapeute confirmé :

- La catharsis, ou méditation dynamique : "seule l'absence d'activité vous mène dans votre centre mais le mental est incapable de concevoir la possibilité d'être non actif. Alors que faire ? L'activité doit être poussée à l'extrême, ainsi elle cesse tout simplement. Soyez "follement" actifs. Et le mental qui souhaite être actif se trouve expulsé de votre système. C'est seulement après une catharsis profonde que vous pouvez atteindre l'inactivité et avoir un aperçu de ce qui n'est pas le monde de l'effort, simplement être ici et maintenant, vous pouvez être actif extérieurement et profondément inactif à l'intérieur" (Osho Rajneesh).
Nous rentrons également en catharsis avec la transe - le rebirth - la végéto-thérapie - la bioénergie. Il est par contre déconseillé de commencer par ces techniques pour les personnes s'étant coupées de leurs émotions à cause de leur grande sensibilité refoulée.
- La psychothérapie traditionnelle et / ou en groupe, (la psychanalyse est une forme de thérapie mais elle ne convient pas à toutes les structures - voir son ressenti).
- Un groupe spirituel.
- Le thème natal astrologique.
- La sophrologie, la relaxologie.
- Le rêve éveillé dirigé.
- Travail en groupe sur des thèmes précis : argent, sexualité, mort / naissance, culpabilité, honte, pardon, intuition, rebirth, etc.
- Le lying : technique utilisée principalement par Arnaud Desjardins et les disciples de Swâmiji Prajnanpad (*initiateur de la méthode*).
- Analyse des rêves (ce sera toujours vous le meilleur interprète de vos rêves, pour vous en donner la clé, aucun thérapeute ni aucune école ne vous donnera de solutions toutes faites, seulement des pistes à expérimenter).
- Travail émotionnel.
- L'acupuncture.
- La kinésiologie.
- L'ostéopathie.
- La psycho généalogie.
- L'aromathérapie.
- La somatothérapie : une thérapie axée principalement sur le corps.

- Le sens de tous les malaises, accidents et maladies. Cela nous permet de voir la blessure de l'enfance que l'on essaie de réparer (voir livres de Lise Bourbeau et Jacques Martel entre autres).

Techniques intimes et pas toujours reconnues mais qui me paraissent efficaces pour les avoir moi-même expérimentées à un moment de mon chemin :

- Le lavage du côlon et le lavage du nez.
- L'urinothérapie.

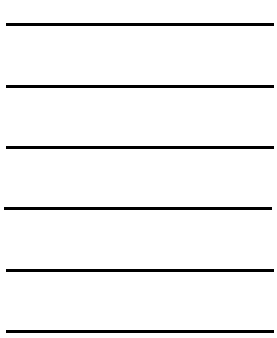
Et, bien sûr, le meilleur outil pour grandir, c'est une bonne couette pour accueillir tous nos bouleversements intérieurs physiques, émotionnels et mentaux.

Tous ces outils, pour les avoir presque tous utilisés à un moment ou à un autre de mon chemin, m'ont prouvé leur efficacité ; mais je pense que nous devons nous sentir prêts à les utiliser. Nous devons suivre notre instinct, notre intuition, pour sentir celui qui est bon pour nous à chaque moment de notre évolution. Que tout acte ou exercice devienne habité de sens. Que nous sentions en nous la nécessité de ce travail. Que nous soyons en harmonie avec l'exercice et surtout avec la personne qui nous accompagne ; et également avec le lieu où nous sommes. Et, bien sûr, ce n'est pas la quantité d'exercices pratiqués qui prouvent la sincérité de notre chemin. Pour moi, cela correspondait plus à la taille de mon ego !

Les pièges de la catharsis

La catharsis est un état modifié de conscience obtenu par certaines techniques comme le Rebirth, la Bioénergie, la méditation dynamique, la transe, le massage profond, l'hypnose, etc.

Avec ces expériences, nous découvrons les couches profondes de notre inconscient mais nous ne sommes pas forcément prêts à les accepter. Notre "histoire" personnelle se compose de multiples couches, ce sont nos blessures inconscientes qui se présentent comme un "mille feuilles" au dessus de notre âme :



Si nous voulons guérir les couches les plus profondes avant d'y être prêt (c'est-à-dire prêt à changer les programmes de base de notre cerveau), nous fabriquons une couche supplémentaire, d'énergie inverse, au dessus des autres, par l'intermédiaire de notre volonté et il sera encore plus difficile de nettoyer notre âme ensuite. Le chemin est d'accepter ce qui vient naturellement ici et maintenant, sans se raconter des histoires, sans tricher, sans se contrôler, au rythme de notre divin intérieur. Jamais notre volonté personnelle (de l'ego) ne pourra nous faire brûler des étapes. Seules la prière, la méditation et l'acceptation peuvent nous aider à faire remonter couche après couche, ce qui a été refoulé ou anesthésié.

Sinon, ces expériences de catharsis peuvent mener au renforcement de nos défenses au lieu du "lâcher prise", ce qui est un comble pour un chemin intérieur.

Par exemple, si nous ressentons la culpabilité d'exister ou le remords de ne pas avoir fait ce qu'il fallait pour notre maman et que nous utilisions la volonté pour corriger cet aspect de nous-mêmes, nous allons rajouter une couche d'agressivité, en nous culpabilisant inconsciemment de nous sentir coupable, en nous obligeant à ne plus l'être, alors que le but est de l'accepter. Cette culpabilité quittera notre corps quand cela sera nécessaire, peut-être dans dix ans, cela n'a pas d'importance, il suffit pour nous d'en accepter la souffrance, ici et maintenant, rien de plus.

Seule la prière soumise à notre divin peut nous y aider. La volonté pour prier, pour méditer, pour accepter, OUI, mais la volonté pour se changer ou se faire différent de ce que nous sommes, NON, ce serait dangereux et suicidaire à long terme. Ce qui n'empêche pas la vigilance sur nos comportements pour ne pas laisser notre inconscient abîmer les personnes que nous côtoyons, en particulier nos enfants. De la conscience et de l'effort ; non pas de la culpabilité, de la volonté ou du contrôle !

Seul notre guide intérieur, notre intuition, peut nous montrer notre chemin du jour, sans forcer l'inconscient, sans violence. Le changement est magique mais ce qui ne l'est pas du tout, c'est la pratique, l'engagement, la prière, la méditation et l'amour inconditionnel. Ce sont des efforts à faire chaque jour de notre chemin.

Je reste simplement responsable et conscient de mes comportements, de mes paroles et de mes actes.

Quelques exercices simples de tous les jours :

La douche consciente :

La douche a pour effet de nettoyer la peau mais aussi l'aura, elle enlève toutes les impuretés que nous avons reçues et qui se sont déposées sur notre corps. Prendre le temps au moins une fois par jour sous la douche est non seulement un grand plaisir mais aussi d'une grande utilité pour nous aider dans notre chemin. Si la douche est une corvée, c'est que notre corps n'est pas encore assez important pour nous. Il est pourtant notre église, notre temple intérieur et aucune spiritualité ne peut

se passer du chemin par le corps, par l'amour de soi en totalité, donc par l'amour de notre corps.

L'expérience quotidienne du toucher de toutes les parties de notre corps en le savonnant, en le massant, en le caressant, si possible sans prendre un gant, est un chemin facile, efficace et pratique pour grandir. Le contact de notre main avec chaque centimètre de peau nous amène la conscience dans chaque région de notre corps et, par conséquence, dans tous les endroits où nous avons refoulé des souffrances. Nous masser les pieds et les caresser nous ramène à la réalité et au contact avec notre terre mère.

Sentir le contact de chacune des gouttes qui frappent notre corps est aussi un exercice de présence à soi et de présence à notre environnement immédiat ; c'est un entraînement pour vivre nos relations et notre vie de tous les jours en pleine conscience.

Le mouvement fou :

Il s'agit de mouvements désarticulés du corps en les provoquant pour commencer et en laissant ensuite notre inspiration, notre intuition, nos besoins de l'instant nous guider pour nous faire du bien, comme pour répondre à une demande de notre corps.

L'important est de ne pas porter de jugement, d'enlever toute honte, toute culpabilité, toute recherche d'esthétique.

Cet exercice peut se faire debout, assis ou couché. Il peut se faire également en passant d'une position à l'autre, sans contrôle du mental. Il peut durer quelques secondes ou beaucoup plus. Quand il se prolonge, nous pouvons laisser émerger un mouvement répétitif et, dans ce cas-là, nous restons dans ce mouvement que nous accentuons et que nous répétons inlassablement jusqu'à son extinction naturelle après en avoir joui du mieux possible, en laissant émerger éventuellement, sans forcer, un souvenir, une prise de conscience, une colère refoulée. Si toutefois la violence devenait incontrôlable, il est bon de s'arrêter tant que nous ne sommes pas en présence d'un thérapeute. Notre corps devient libre mais reste toujours conscient.

Cet exercice est très utile pour nous faire lâcher le contrôle ainsi que la rigidité de notre corps et surtout de notre mental. Notre respiration reste tranquille, en rapport avec l'effort fourni, **sans la bloquer**.

La présence dans son corps en contact avec le sol :

C'est un entraînement de chaque seconde, sans crispation, dans un lâcher prise total. Nous ressentons chaque inspiration remplir notre ventre et tout notre corps, l'air est accueilli au centre de notre corps pour se répandre ensuite jusqu'aux extrémités de ce corps et même au delà. Tout en restant présents à notre environnement et aux relations que nous avons, nous ne perdons pas cette conscience, cette présence à nous-mêmes. En même temps, nous ressentons le contact de toute la plante de nos pieds avec le sol, dans l'endroit où nous nous trouvons. Cela peut être en marchant (dans ce cas nous sentons tout le déroulement du pied) mais aussi assis ou immobile, comme enraciné dans le sol, conscient de notre appartenance à la terre mère et donc à l'univers tout entier.

Cet exercice est en particulier très utile quand nous nous sentons déstabilisés dans une relation ou dans un milieu hostile. Il n'empêche aucunement l'amour de circuler, au contraire !

La visualisation des couleurs

Que nous soyons en relaxation ou dans le métro, nous pouvons trouver un moment dans la journée pour visualiser des couleurs dans notre corps en profitant de l'inspiration pour les faire pénétrer à l'endroit désiré.

Le rouge dans les pieds, les jambes et le bassin, l'orange dans le ventre, le jaune dans le plexus solaire (le centre de notre corps), le vert dans notre poitrine, le bleu pâle dans nos épaules, notre gorge et notre mâchoire, le bleu foncé, indigo dans notre crâne, le violet au sommet de notre tête (au centre) et aussi, si nous le souhaitons, le blanc environ dix centimètres au-dessus de notre tête, en imaginant ensuite qu'il se répand tout autour de nous comme pour faire un cocon protecteur à notre corps. Le rose est également une couleur guérisseuse que nous pouvons imaginer dans l'ensemble de notre corps ou à un endroit de résistance.

Les couleurs imaginées doivent être belles et pleines de lumière. Il est tout à fait normal d'avoir des difficultés à en imaginer certaines, c'est justement avec celles-là qu'il faut insister en acceptant toutefois de ne pas y arriver à ce moment, ce qui ne nous empêche pas de recommencer plus tard. Nous pouvons nous aider en regardant les fleurs au bas de la couverture de ce livre.

Cet exercice est important pour aider à refaire circuler l'énergie dans notre corps, cette énergie que nous avons bloquée suite aux blessures de notre enfance.

Le bonjour conscient

Prendre conscience de la façon dont nous abordons toutes nos relations intimes, professionnelles ou anodines est une façon pratique, régulière et efficace de grandir.

Que cela soit une parole, une poignée de main ou un baiser, nous pouvons en apprendre énormément sur nous-mêmes en nous observant sans jugement, comme témoin de nos comportements. Nous pouvons ressentir la différence de contact suivant les personnes avec qui nous nous trouvons. Cela nous permet d'expérimenter en prenant des risques nouveaux et d'observer les conséquences dans la relation, dans notre ressenti corporel et dans nos émotions.

Nous pouvons observer également l'échange énergétique de nos auras réciproques.

Le manger conscient

Sentir à chaque bouchée les sensations différentes dans notre bouche, sur notre langue et les odeurs par notre nez. C'est une bonne école pour ressentir si nous respectons bien les besoins de notre corps ou si nous comblons un manque affectif.

En prenant le temps de manger, de savourer, si possible dans le silence, nous faisons un merveilleux cadeau à notre corps, donc à nous mêmes.

Modifier sa façon de “faire pipi”

Pour un homme, faire pipi assis ou accroupi. C’est se placer dans la peau d’une femme, dans l’humilité, la vulnérabilité, le lâcher prise, en essayant de se relâcher complètement au niveau du bas-ventre et de laisser s’ouvrir le chakra du périnée afin de se relier à la terre mère.

Pour une femme, faire pipi debout, sous la douche ou dans la nature en ressentant la puissance de son clitoris, symbole de son masculin. C’est trouver sa force intérieure, comme la puissance d’un grand arbre. C’est quitter le ventre maternel de la terre mère pour exister dans sa solitude, sa force, son unicité, reliée au Dieu créateur.

Cet exercice n’est valable que s’il est chargé de sens.

Se masser ou se faire masser les pieds ou le visage

Les pieds et le visage comportent de nombreux points d’acuponcture qui “résonnent” avec toutes les autres parties du corps. Il est souhaitable d’insister aux endroits douloureux sans dépasser ses limites.

Le nettoyage intérieur du matin et du soir

Autre que l’utilité de la douche avec de l’eau, une prière, le matin au saut du lit et une autre, juste avant de se coucher, en contemplant les étoiles, sont des rituels qui favorisent le nettoyage de notre inconscient. Cela nous prépare efficacement pour la journée qui commence ou pour une nuit paisible et réparatrice.

La “grâce” matinée

C’est un espace de temps, pour soi, qui donne une place à toutes nos souffrances qui n’ont pas été accueillies, ni par notre maman, ni par notre papa, ou toute autre personne de substitution. Ce n’est pas forcément confortable et agréable mais c’est réparateur si nous nous permettons de voir la vérité en face. Il est important d’écrire nos découvertes intérieures sur un cahier pour nous permettre de les dépasser, cela nous permet de ne pas nier nos souffrances. En les acceptant, nous nous libérons du poids qu’elles nous font subir dans notre vie d’aujourd’hui. La “grâce” matinée se pratique tout seul afin d’éviter de se noyer dans l’énergie de l’autre.

Tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre :

C'est profiter de chaque occasion, à pied, en voiture, ou avec tout autre moyen de locomotion, pour effectuer un déplacement qui tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. C'est, au niveau énergétique, aller à l'inverse de ce que nous avons construit à l'intérieur de nous. C'est très efficace, à condition bien sûr d'avoir la foi et la conscience de ce que l'on fait. Cela peut être expérimenté dans son jardin, dans sa maison ou lors de voyages beaucoup plus vastes. La première décision à prendre c'est oser ne pas revenir par le même chemin qu'à l'aller.

Les outils qui court-circuitent l'inconscient

Tous les outils cités ci-dessus ont ce but mais ceux qui suivent et qui sont à notre portée dans notre vie de tous les jours, me paraissent les plus efficaces.

- La prière personnelle mais aussi la pensée positive, la pensée créatrice, le rêve éveillé.
- L'amour donné et reçu.

- La tendresse par la parole, le toucher, le regard, la beauté (naturelle), l'écoute, le goût et les odeurs (naturelles).

- Le massage sans aucun autre objectif que le câlin, la tendresse, le recevoir et le donner gratuits comme un dû de l'univers et sans connotation sexuelle.

- La nature, la vue, le toucher, les odeurs, la promenade, le jardinage.

- La lumière dans la quantité mais aussi dans la qualité, la beauté et la diversité.

- Apprendre à recevoir au niveau rationnel et surtout au niveau irrationnel comme l'intuition par exemple.

- Le "OUI" à ce qui se passe, dans mon corps, physiquement, émotionnellement, intuitivement et également en relation avec les autres, calmement, sereinement. Ce qui ne m'empêche pas de faire, ensuite, une action pour corriger les causes de ce qui est ; et qui ne convient pas à mes besoins.

<u>Et quelques vérités essentielles que je garde en mémoire :</u>

- Mon chemin est unique, celui de l'autre est différent et ne m'appartient pas.

- Je fais confiance à ma vérité profonde qui me guide sur mon chemin.

- Je suis l'exemple de Jésus : sa passion, son abandon, sa solitude, ainsi que l'acceptation du rejet, de la trahison, de l'humiliation et de l'injustice.

- Je pense, je dis et je fais la même chose.

- J'accepte ce qui est et pas ce qui devrait être.

- Je suis dans le présent ici et maintenant.

- Je fais **UN** avec l'univers et pas deux.

- J'accepte la réalité telle qu'elle est, je me vois tel que je suis.

- Je recherche le silence intérieur et extérieur, j'accepte le vide de mes pensées.

Les 8 Énergies d’amour

1 La compassion :

Accompagner, partager nos ressentis, sans jamais prendre en charge.

2 Le magnétisme :

Le toucher, pour permettre à l’énergie d’amour de circuler d’un corps à l’autre en cherchant un échange équilibré.

3 La pensée positive :

Transformer ses pensées pour les amener progressivement vers l’amour et la joie de vivre.

4 Jouer la vie :

Voir la vie comme un jeu. Chaque joueur est libre de jouer ou de se détruire.

5 La spontanéité :

L’amour de l’instant présent sans regret du passé et sans désir figé pour l’avenir.

6 L’amour de Dieu :

L’acceptation que tout est Dieu, le pire et le meilleur.

7 L’amour de la réalité et de la vérité:

Oser regarder en face la réalité sans se mentir et sans tricher avec les autres. Aimer ce qui est vrai, voir les faits tels qu’ils sont sans les exagérer et sans les nier.

8 La persévérance :

Persévérer dans l’amour de son chemin avec courage et détermination.

Le cahier de la pratique

Il est très utile d'avoir à portée de la main, à chaque instant, un cahier qui regroupe les documents essentiels pour une pratique sincère et véritablement engagée dans un chemin de conscience et de transformation. Je vous propose d'imprimer à partir de mon site "www.andre-lemoine.com", le document intitulé **« La Pratique »**

La pratique de tous les jours

- A chaque seconde, je vérifie si je n'ai pas de tension à lâcher dans mon corps, une douleur à accepter en lui laissant prendre toute la place dont elle a besoin, même et surtout quand je suis en contact avec quelqu'un.

- Je vérifie en permanence si ma respiration est calme et sereine, dans un va et vient simple, sans effort. La conscience de ma respiration est centrée dans mon ventre et se développe dans tout mon corps, même au milieu de grandes souffrances, même dans l'action, même au milieu de la foule. **Et je reste conscient du contact de mes pieds avec le sol.**

- Est-ce que je suis dans mes limites ou hors de mes limites ? Est-ce que je respecte et fais respecter mon territoire ? Est-ce que je prends ma place ? Est-ce que je respecte mes besoins ? Est-ce que j'accepte que les autres fassent de même ?

- Est-ce que je reste conscient de ma difficulté essentielle, de ma blessure fondamentale avec laquelle je ne peux pas tricher, de mon âge affectif (voir documents du début de ce livre) ? Est-ce que j'accepte la blessure de ceux qui sont avec moi ? Je la devine par leurs attitudes et leurs paroles, sans jugement, sans vouloir les changer, les aider de force ou les conseiller ; simplement en osant parler de mes propres expériences et de mes ressentis corporels.

- Est-ce que je reste conscient à chaque seconde de la circulation d'énergie dans mon corps et autour de moi en relation avec les autres et avec le lieu où je me trouve ?

- Est-ce que je reste conscient de la moindre émotion en moi et en l'autre ? Est-ce que je l'accepte sans lutter, sans effort qui aurait simplement pour but de la détruire ou de la nier ?

- Est-ce que je rentre dans l'action nouvelle ? Est-ce que **" j'ose "**, avec mes peurs (que j'accepte), en respectant tout ce qui précède sur ce document ? Est-ce que j'accepte la réalité et toutes les conséquences de mes actes avec une responsabilité d'être humain adulte ?

- Est-ce que j'accepte, à chaque seconde, ce qui m'arrive, ce que l'autre me dit et chaque rencontre comme un message de Dieu, c'est à dire au delà de toute parole humaine et de toute demande humaine ?

- Est-ce que je m'engage dans mon chemin de vie, guidé uniquement par mes intuitions ? Est-ce que je m'engage avec l'autre dans des relations sincères, authentiques ? Est-ce que je m'engage dans une vie de couple, dans l'expérience de l'intimité, sans attendre une relation idéale ou de type "coup de foudre" qui ne seraient qu'illusions d'enfants frustrés ?

- Est-ce que je résiste à ma souffrance ? Dans ce cas, cette souffrance se répétera sans cesse jusqu'à l'acceptation totale. J'ai besoin de dire OUI à ma souffrance, sans aucune restriction, sans aucune dissimulation, sans aucune compensation

quelconque (ce serait, dans ce cas, une dépendance afin de l'oublier, comme avec la cigarette, la nourriture, la drogue, la musique, la télé et bien d'autres !).

- Est-ce que j'accepte, est-ce que je laisse venir toute sensation nouvelle dans mon corps, sans peur de l'inconnu ? Est-ce que je fais confiance en mon divin, en mon chemin intérieur qui m'amène dans mon corps des libérations d'énergie qui peuvent m'étonner, me déstabiliser ou me dérouter ? Est-ce que j'ose en témoigner à d'autres personnes sans soucis d'être compris, sans peur d'être jugé ?

- Est-ce que j'accepte d'aller dans le vide, dans le rien, dans le non attachement (aux personnes, aux objets, à mes désirs et à mes pensées) ? Est-ce que j'accepte de ne pas être soumis aux désirs de l'autre, ni noyé dans son désir ?

- Est-ce que j'accepte de mourir aujourd'hui ? Est-ce que j'accepte de devenir fou aujourd'hui ? Est-ce que j'accepte la souffrance à cet instant ?

- Est-ce que je pratique la prière, la méditation, des groupes de parole (la vraie, avec "je") avec d'autres personnes engagées comme moi sur le chemin de conscience, des séances individuelles avec un guide, un maître, un thérapeute, un (ou une) masseur (se) ?

- Est-ce que j'ose expérimenter les exercices des pages 167 à 170 ?

- Est-ce que je relie périodiquement les phrases clés du document "L'enseignement des maîtres" (Krishnamurti, Le Dalaï-lama, Arnaud Desjardins, etc.) ? Tous ces enseignements parlent du même chemin. Il n'y a pas plusieurs vérités, mais une façon différente de communiquer cette vérité. Ils s'ajoutent à mon message qui est plus particulièrement destiné à ceux qui sont fort blessés psychologiquement, donc n'ayant pas eu une mère et un père suffisamment justes, chaleureux et présents, c'est à dire que l'absence de la tendresse, de l'écoute et de l'exigence à leur juste place n'ont pas permis à l'enfant de se construire de façon équilibrée dans son corps et dans sa psyché.

- Et pour conclure, la formule qui résume tout (et qui s'appuie sur les deux pratiques essentielles pour le corps que sont : respirer librement et boire suffisamment) : **AMAPE**

A imer

M éditer **P** rier

A ccepter **E** xpérimenter

R E S P I R E R - B O I R E

Et manger équilibré, en harmonie avec la nourriture, avec plaisir, dans le calme, uniquement ce que demande votre corps, sans règles mentales, collectives, familiales, culturelles ou religieuses.

Bien entendu, en osant ces pratiques, j'accepte d'avance de ne pas y arriver. C'est le chemin qui compte, ce n'est pas le but. L'important, ce n'est pas de réussir mais de persévérer !

Le “oui”

C’est l’acceptation de ce qui “est”, sans jugement, sans peur de perdre quelque chose ou quelqu’un. C’est souvent la culpabilité ou la honte qui nous empêche de dire “oui” à ce qui est. C’est notre désir de culpabiliser ou d’humilier l’autre, par projection, qui nous fait lui refuser nos “oui”.

C’est l’essentiel de tout chemin psychologique et spirituel. Dans toute démarche sincère, nous allons être confrontés à nos refus. Chaque souffrance rencontrée est un refus dans notre inconscient. C’est en osant accepter cette souffrance que nous pouvons la traverser, prendre conscience de notre refus et nous libérer de cette croyance ancienne.

Le “oui”, c’est dire :

- **oui** à ma douleur
- **oui** à ma tension
- **oui** à mon émotion
- **oui** à ma pensée
- **oui** à mon ressenti
- **oui** à mon intuition

Je ne les nie pas, je ne les juge pas. Je ne laisse pas s’installer de messages comme : “c’est bien, c’est pas bien” ou “je n’en veux pas”. Je ne laisse pas dire à mon mental : “Oh non, pas celle-là.” ou “Oh non, pas maintenant.” Et je dis “oui” à ce qui est.

A chaque fois, c’est un petit deuil à faire, à accepter (voir document “les étapes du deuil”). C’est le deuil de celui ou de celle que je crois être et qui n’aurait pas cette peur, cette émotion, cette douleur, cette souffrance.

Je reconnais également en moi les messages comme : “Ah oui, mais je voulais faire autre chose”, “je voulais paraître heureux”, “je voulais être disponible pour quelqu’un.”

Dire “oui”, c’est accepter “ce qui est” et non pas ce qui devrait être ou ce que je voudrais qui soit.

Oui, j’ai de la haine pour mon conjoint, mon enfant, ma mère ou mon père. Oui, j’ai du désir pour ma mère, mon père, ma soeur, mon frère. Oui, j’ai envie de tromper mon conjoint. Oui, je suis en colère, je suis triste, je suis jaloux. Tant que je n’accepte pas totalement ce qui **est**, toutes mes pulsions et tous mes sentiments négatifs, je ne peux rien changer et je ne peux donc pas chercher la souffrance qui est derrière (**ce qui ne veut pas dire passer à l’acte**).

La colère, c'est la non acceptation ; mais pour apprendre à accepter, je dois d'abord voir toutes mes colères avec honnêteté. Chaque fois que je ne suis pas content, pas satisfait de ce qui m'arrive, c'est toujours un refus de la réalité, donc une colère contre ce qui est, donc une non acceptation. J'accepte aussi d'être mécontent, j'accepte mon refus, je l'observe, je ne le juge pas.

De même, je ne peux rien changer au fait, à ce qui "**est**". Oui, mon mari, ma femme me trompe. Oui, mon enfant est handicapé. Oui, j'ai loupé mon examen. Oui, mon enfant se drogue. J'accepte (ce qui n'est pas subir !) et ensuite seulement je peux agir.

D'autre part, pour ce qui se passe en moi, mes émotions, mes tensions, mes malaises, dire "oui", c'est passer par les étapes suivantes : je vois, je reconnais, j'accepte et je lâche (je n'alimente pas par mon mental, par ma peur, par mon refus).

J'arrête de lutter contre ma douleur, mon émotion ou ma pensée, j'arrête de faire des efforts pour les diminuer, les changer, les oublier, les nier. C'est en les acceptant que le message venant de mon corps pourra être entendu, car il y a toujours un message à entendre. Quand j'accepte ce qui se passe en moi, j'ai déjà entendu, même si ma conscience n'est pas claire à ce moment-là.

Je reste l'observateur de ma souffrance, de ma tension, de mon émotion, de ma pensée. Je ne me laisse pas emporter par elle. Je ne la laisse pas m'envahir tout entier. Je reste dissocié de cette manifestation, de ce message venant de mon corps et de mon âme. Je ne m'identifie pas à elle, je ne fusionne pas avec elle. Du moins, j'essaie et j'accepte aussi de ne pas y arriver pour le moment, c'est un long entraînement. Je respire calmement dedans, je ne lutte pas contre. Mon "centre" reste calme et confiant, comme un lac de montagne ; il se trouve au centre de ma respiration, dans mon corps.

Accepter, c'est devenir un simple observateur neutre de cette souffrance, cette tension, cette émotion, sans la juger, sans la qualifier. Il n'y a pas d'effort, de tension, pour arriver à cela ; c'est la non tension, le non effort. Je ne laisse pas mon mental m'identifier à cet homme qui souffre.

Quand mon corps a une maladie ou une douleur, je ramène ma présence, mon attention dans la zone concernée et je reste présent sans peur, sans jugement, sans regret, sans refus, sans analyse. Je suis conscient et présent en observant tout ce qui me dévie de cette présence, comme la non acceptation, la colère, le regret, le jugement, etc.

L'acceptation, dans mon corps, commence par les couches superficielles, avec les tensions des muscles sous la peau et, ensuite, va jusqu'aux tensions les plus profondes, les plus subtiles qui se trouvent dans ma colonne vertébrale, mon arbre de vie, l'axe de mon corps.

Je ne lutte pas, j'accepte, ce qui ne m'empêche pas de prier - sans y mettre de la volonté qui voudrait changer ce qui est, qui n'accepte pas comme une nécessité ce message qui vient de mon corps à ce moment -.

Toute émotion comme la tristesse, la colère, la peur ou la satisfaction, est le signe de la non acceptation. Toute pensée est le signe d'une fuite qui cache la non acceptation, le refus. Tout effort pour ne pas penser ou ne pas avoir d'émotion est aussi le signe de la non acceptation.

Je suis présent à ce qui se passe, je fais le vide en moi et j'accepte mes limites de là où j'en suis, sans jugement de valeur, sans regret, sans désir, sans peur. Ma respiration est tranquille, j'accueille ce qui est.

C'est un entraînement de chaque seconde, car, dans ma tourmente émotionnelle, mentale ou physiologique, le OUI est beaucoup plus difficile ; c'est l'entraînement au OUI plus facile qui m'aide à apporter de plus en plus le OUI pendant mes tempêtes intérieures.

Passage à l'acte :

Je dis "oui" à ce qui est à l'intérieur de moi, mais je reste responsable de mes actions, de mes paroles, ce qui ne m'empêche pas d'oser mais en assumant ma responsabilité. J'assume totalement mes erreurs, je dis "oui" à mes erreurs, je ne les nie pas, je ne les regrette pas, je ne dis pas : "si j'avais su." car justement, je ne savais pas ! (Ce qui ne m'empêche pas de faire des actions ou d'avoir des pensées réparatrices).

Le "oui" n'autorise pas le passage à l'acte irresponsable. C'est un "oui" adulte et non celui d'un enfant capricieux et égoïste. Ne pas nier une pulsion, ce n'est pas forcément la laisser s'exprimer mais la reconnaître, l'accepter en soi. C'est aussi en comprendre le sens dans son histoire et trouver un lieu sécurisant pour en parler.

Je peux toujours remplacer cette pulsion, ce désir, par un passage à l'acte symbolique, ce qui est une action très réparatrice.

Je vérifie si mon action est dangereuse ou négative pour l'autre ou pour moi-même. Si non, pourquoi pas, je peux faire mon action, aussi surprenante soit-elle, aussi contraire aux habitudes de ma famille ou de ma culture soit-elle.

L'action :

L'acceptation n'est pas la non action, au contraire, l'acceptation permet d'agir juste et sereinement. En Inde, la plupart des gens se noient dans l'acceptation car ils ne passent pas à l'action du changement.

L'acceptation, ce n'est pas la fatalité. Je vérifie si je ne peux vraiment rien changer ici et maintenant. L'acceptation enlève l'émotion, à condition d'accepter l'action à faire qui découle du message que je reçois. L'acceptation facilite considérablement l'action.

Si je ne vois pas d'action de changement maintenant, je l'accepte. C'est le cas tant qu'il y a émotion ou tension dans mon corps. Pendant l'émotion, la pensée n'est jamais juste, j'attends que le calme, la sérénité reviennent en moi pour agir, pour

prendre des décisions. Quand ma pensée est juste, il n'y a ni tension, ni émotion, ni agitation en moi.

L'humilité, l'acceptation, ce n'est pas la non action, l'inertie ; c'est l'action qui m'est demandée là, à cet instant, au-delà de toute peur et de tout désir.

Les conséquences de l'action :

C'est :- en changeant un comportement, une habitude ;
- en supprimant une dépendance, un attachement ;
(que ce soit une dépendance à : sa femme, son mari, sa mère, son père, ses enfants et également à : l'alcool, la cigarette, la drogue, le bruit, la nourriture, le sport, l'agitation, la musique, la télévision, etc.) ;
- en délogeant une tension musculaire par le massage ;
- en étirant un muscle contracté par le yoga ou toute autre technique d'assouplissement ;
- en débloquant une fixation vertébrale par l'ostéopathie ou la chiropractie ;

que je supprime la façon dont je me suis protégé dans mon enfance à l'occasion d'un conflit intérieur, c'est à dire un conflit entre l'extérieur, les autres et mon âme. Par conséquent, la béquille n'existe plus, donc le conflit se réveille et c'est ma chance pour rentrer à nouveau dedans, accepter ma souffrance, pardonner, me pardonner et me libérer des conséquences de cette épreuve non acceptée.

Et, après ma prise de conscience :

Je dis OUI et MERCI à ce message qui m'a fait grandir

Le OUI, c'est aussi oser le NON ! Oui, je m'autorise à dire NON à tous ceux qui voudraient m'imposer des croyances ou des conditions de vie contraires à mes besoins. Je découvre les différents niveaux de relation avec l'autre : Le conflit, la confrontation, la communication et l'acceptation (et non pas la résignation) que l'autre ne sera jamais comme je voudrais qu'il soit.

Je termine par cette suggestion de prière :

Mon Dieu (1), je veux connaître la joie d'accepter les choses que je ne puis changer, le courage de changer les choses que je peux et la sagesse d'en ressentir la différence.

(1) Il s'agit toujours d'un Dieu intérieur à soi (notre divin) et non pas un Dieu extérieur avec lequel nous n'aurions aucune responsabilité.

Ma place, mon territoire, mes besoins, mes limites

Ma place

Dès le ventre de ma maman, j'ai besoin d'avoir une place, d'être accepté là où je suis. C'est d'ailleurs cette première place de mon existence qui est la source principale de mon équilibre ou de mon déséquilibre psychique.

Toute ma vie, j'ai besoin d'avoir ma place. La religion est, avant tout, un moyen de me confirmer que j'ai bien ma place en ce monde ; et que ma place existait, existe et existera à jamais dans l'univers.

Dans ma famille, avec mes parents, mes frères et mes soeurs, j'ai besoin de ma place. Ma place pour dormir, pour manger, pour rêver, pour faire mes devoirs et aussi pour être dans le silence afin de retrouver mon silence intérieur.

Si j'ai eu une place claire et suffisante dans ma famille, j'aurai beaucoup de facilité dans ma vie d'adulte, affective ou professionnelle, à trouver et faire respecter ma place, afin de me positionner face aux autres.

Car, toute ma vie, j'ai besoin de ma place, dans mon rôle professionnel, de mari, de femme, de père, de mère. Il est primordial pour une mère divorcée, qui a la garde de ses enfants, de laisser sa place au père, ce qui n'a rien à voir avec son territoire ! Elle protège son territoire tout en laissant, pour les enfants, la place du père dans leur vie. Elle n'a pas à juger si c'est un bon père ou pas, sauf cas de danger réel pour la santé des enfants. De toute façon, un bon père ou une bonne mère, cela n'existe pas, c'est une utopie. La vérité c'est : les besoins essentiels de mon enfant, sa place, son territoire, sont-ils respectés ? Le reste n'est qu'enfantillages de parents qui ont oublié de grandir.

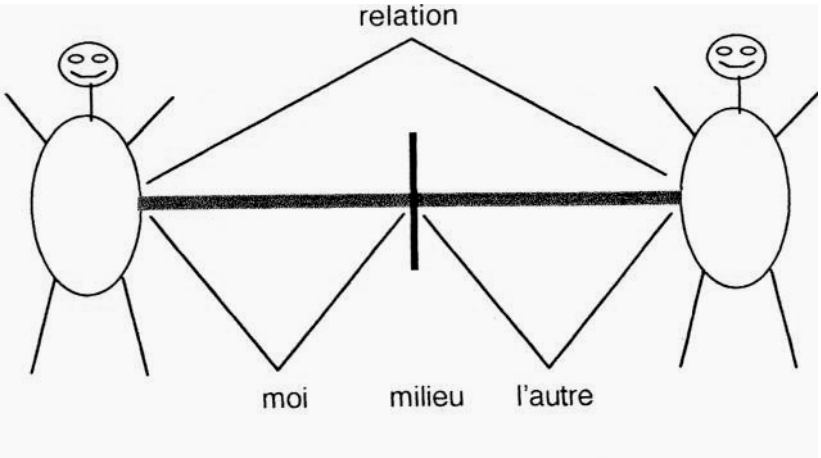
Si j'ai besoin d'avoir une place respectée et reconnue, j'accepte que chacun autour de moi ait une place respectée et reconnue. Je ne peux pas obtenir ce que moi-même je ne donne pas aux autres.

Mon territoire

Toutes les guerres et les conflits viennent d'un non respect de territoire ou dont les limites ne sont pas claires. Les êtres humains, comme les animaux, ont besoin d'un territoire. C'est vital pour l'équilibre intérieur. Ce sont des repères nécessaires pour vivre. Il faut des siècles pour stabiliser des territoires qui ont été envahis, ou perturbés par des mouvements populaires.

Si chaque peuple a besoin d'un territoire, un couple, une famille avec ses enfants ont besoin d'un territoire. La taille importe peu, ce sont les limites qui ont besoin d'être claires et précises.

Mon territoire intime



C'est avant tout mon territoire dans la relation avec l'autre. Je peux parler à l'autre de tout ce que je ressens, ce que je désire, ce que j'ai besoin, mais l'autre est seul responsable de ses limites, ses besoins et ses désirs. Si je donne un conseil, je suis dans le territoire de l'autre. Si je le laisse me juger ou me dominer, c'est que je le laisse rentrer dans mon territoire. Les phrases avec "je" sont dans mon territoire, les phrases avec "tu" sont dans son territoire. Si l'un ou l'autre franchit l'axe central, il y a malaise et difficulté dans la relation et en chacun de nous.

Dans mes relations intimes, sexuelles ou concernant la communication dans le couple, chacun a son territoire. Ce n'est pas à l'un ou à l'autre d'assumer le plaisir ou l'équilibre de l'autre. Chacun a sa responsabilité sur sa vie, sur son chemin. La tradition ou la culture qui voudrait que ce soit l'homme qui fasse les premiers pas ou la femme qui doit séduire, n'a pas de sens. L'équilibre est en tout, le féminin et le masculin sont ensemble dans chaque être humain sans que son sexe soit la justification d'un comportement. Il est bien sûr souvent plus aisé à l'homme de conquérir et à la femme de séduire, c'est une réalité culturelle de maintenant mais ce n'est pas la réalité profonde de l'âme humaine.

C'est à la mère d'expliquer à ses enfants, filles ou garçons, ce qu'est le territoire intime et la responsabilité de chacun dans l'harmonie du couple ou de la famille, sans conquête, sans prise de pouvoir. Et c'est au père d'expliquer à chacun de ses enfants, filles ou garçons, le besoin d'un territoire clair et personnel dans la vie matérielle de tous les jours. Le territoire partagé, lui, se fait dans des règles équitables et annoncées clairement à l'avance **par le père**.

Il est juste que chaque membre d'une famille ait un endroit personnel, respecté par tous, où il pourra se retirer pour prendre de la distance et se retrouver dans son intimité la plus profonde, celle qui ne se partage pas. Cela peut être une chambre personnelle, y compris pour chacun des conjoints, ou simplement un coin de pièce

bien délimité où il pourra s'isoler dans le silence. Ce sont les parents qui aident l'enfant à protéger son territoire et celui des autres ; c'est, d'ailleurs, surtout le rôle du père.

Mes besoins

Ils sont à différencier de mes désirs. Mes besoins sont nécessaires et vitaux pour mon équilibre, ma croissance d'être humain. Ils me sont indispensables pour jouer mon rôle dans cette vie que l'univers m'a donné à accomplir.

Dès l'enfance, mes besoins de nourriture, de tendresse, de place, de territoire, d'amour, de connaissance, d'épreuves pour grandir, me sont indispensables à mon équilibre physique, émotionnel, mental et spirituel. A chaque âge, chaque jour, chaque seconde, j'ai des besoins. Je peux parfois attendre pour les satisfaire, comme manger par exemple, mais je ne peux pas supprimer mes besoins.

Je peux me poser à chaque instant la question : "Quels sont mes besoins ?" ou "Est-ce que mon éducation ou mes souffrances ne me font pas oublier mes besoins vitaux, comme le silence, la tendresse, la communication, la reconnaissance, la réalisation de mon chemin de vie ?" Je ne refuse cependant pas la réalité. J'accepte que je ne peux pas tout faire, tout avoir, j'accepte la frustration, mais je mets en œuvre des actions de changement dans ma vie pour que mes besoins puissent être respectés dans le futur.

Je ne rentre surtout pas dans le processus de victime. C'est parfois un chemin très long, très difficile, mais c'est mon chemin.

Nos besoins sont la demande de Dieu, de notre Dieu intérieur; à nous d'agir en conséquence, avec courage et détermination pour les satisfaire, sans croire que cela peut nous tomber du ciel sans effort.

Avant de voir en moi une victime, je peux voir ma responsabilité dans ma dépendance, ou la non affirmation de mes besoins. Personne ne peut deviner les besoins des autres et personne ne peut les combler en totalité.

Mes limites

J'ai toujours des limites, je ne peux pas me demander plus que ce que je peux faire à cet instant. Je peux agir, rentrer dans l'action mais je ne peux pas aller au-delà de mes limites du moment. C'est en connaissant et en respectant mes limites exactes à chaque instant que je peux dépasser, plus tard, ces limites, sans jugement, sans regret.

Dans nos pays occidentaux, si chacun respectait ses limites, nous n'aurions sûrement pas une si grande avancée technologique mais nous serions tous bien mieux dans notre peau et nous n'aurions pas besoin de tous ces artifices pour nous rassurer, nous étourdir, nous éviter de ressentir, nous obliger à ne pas vivre notre

vie. L'agitation, le bruit, la médecine, les plaisirs éphémères, ne seraient plus nécessaires, du moins dans les formes convulsives de notre société.

Quand je fais un chemin psychologique et spirituel, je découvre avec tristesse mes limites, mais le but de mon chemin est de les accepter, de ne pas tricher avec. C'est dans ma vulnérabilité et mes faiblesses que je suis le plus fort.

Si j'accepte mes limites, j'accepte aussi les limites de l'autre. Personne ne fait jamais "exprès" de ne pas être à la hauteur d'une situation. Je ne suis souvent pas conscient de mes limites ou des limites de l'autre ; et pourtant, c'est seulement la conscience et l'acceptation qui peuvent permettre à mon divin intérieur de les dépasser.

Accepter mes limites, c'est aussi refuser que quelqu'un me force à les dépasser en me manipulant ou en exigeant. Cela peut être en me comparant avec d'autres ou en m'imposant des règles collectives, comme celles de l'Éducation Nationale par exemple.

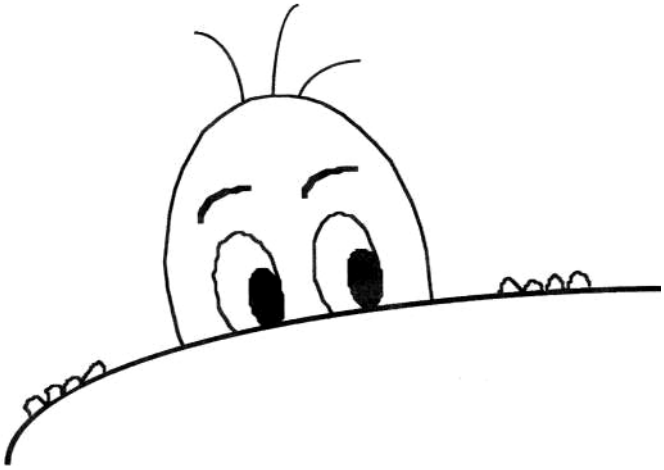
Chacun a ses limites et elles sont toujours différentes de celles des autres.

Les parents, les enfants, les conjoints, ont tous le droit d'avoir des limites, à condition de les reconnaître, les accepter et d'oser en parler, sans culpabilité, à leur entourage (y compris ses enfants) et surtout **à eux-mêmes**.

Les blessés d'avant l'âge de la parole (les personnes à structure psychotique) sont incapables de connaître et surtout d'affirmer leurs limites, ils attendent des autres que ceux-ci les devinent. Ce sont les limites de territoire ou les limites de la personne elle-même, ses capacités, sa force, sa résistance, sa connaissance. A cause de ce manque de limites, Ils ont beaucoup d'agressivité qui est, soit exprimée, soit refoulée ; ce qui est très inconfortable pour l'entourage.

Leurs "oui" et leurs "non" ne sont pas sincères, ils sont forcés, en rapport avec leur environnement, avec les messages ou les énergies qu'ils reçoivent. Ces personnes ont besoin d'un entourage qui les aide à l'affirmation nette de leurs désirs et de leurs non désirs, sans jugement, avec compassion et tendresse.

La peur



Tous nos problèmes psychologiques viennent de la peur qui est en nous. Il s'agit d'un seul phénomène, "la peur", mais elle se décline de différentes manières :

- La peur d'être seul

Nous sommes seuls, en tant qu'adultes, définitivement seuls, tout le reste est illusion. C'est la peur de l'enfant en nous qui a ressenti cette solitude trop tôt, ou qui a été mal préparé, et qui refuse d'être seul.

- La peur de vivre

La vie est un dû divin auquel nous avons tous naturellement droit, notre vie, pas celle d'un autre ; sans avoir besoin de la comparer, ni de la juger, ni de la regretter. Nous devons tout simplement la vivre à chaque instant.

- La peur de mourir

La mort de notre corps physique nous attend au bout du chemin - mais pas celle de notre âme, de notre conscience qui, elles, sont éternelles. Notre conscience aura simplement perdu sa solitude, son égocentricité, pour retourner dans l'âme universelle où chacun a sa place.

- La peur de l'autre

L'autre existe, il a sa place, il est là, sur notre chemin, pour nous faire grandir. Il n'est jamais là par hasard. Il n'est pas là non plus pour nous détruire, c'est nous qui acceptons d'être détruits au lieu de grandir et de prendre notre force face à l'autre.

- La peur de souffrir

La souffrance est le lot commun à tous les humains. Elle ne s'appelle souffrance que parce qu'elle n'est pas acceptée. Elle est uniquement là pour nous pousser à bouger,

à nous transformer, à accepter et à progresser sur notre chemin.

- La peur d'être malade

La maladie est un message nous révélant un conflit intérieur, donc un refus d'accepter. C'est un message de notre divin pour comprendre, accepter et grandir.

- La peur de ne pas être compris

Personne au monde ne peut nous comprendre. Notre histoire est unique. Nous pouvons la dire, trouver un lieu de parole et d'écoute, mais nous ne serons jamais complètement compris. C'est impossible et absolument pas nécessaire.

- La peur de ne pas être aimé

Nous recherchons toujours l'amour d'autres humains, le privilège d'être aimé particulièrement par quelqu'un. C'est toujours une illusion. Les autres aiment uniquement ce qu'ils reçoivent de nous. En réalité, nous sommes aimés, bien au-delà de nos espérances, par l'univers entier. C'est notre divin, à l'intérieur de notre propre corps, qui est la source de cet amour immense, auquel nous avons tous droit.

- La peur de ne servir à rien

Me sentir inutile sur cette terre m'est insupportable. C'est que je n'ai pas encore découvert ma mission de vie qui est au-delà de tout ego, c'est-à-dire au-delà de toutes mes inventions mentales.

- La peur de ne pas être accepté

Puisque nous sommes là, c'est que nous avons été acceptés. Non pas par une maman, un papa ou une famille, mais par la vie, l'univers, Dieu ; puisque chacun de nous est une partie de Dieu.

- La peur d'être abandonné

La sensation d'abandon n'existe qu'au niveau humain. C'est l'enfant qui n'a pas accepté cette sensation dans son histoire. L'adulte est seul, donc il ne peut plus être abandonné par les humains.

- La peur d'être trahi

Si j'accepte d'avoir été trahi en comprenant les souffrances, les erreurs de celui ou de celle qui m'a trahi, je pardonne et je vis ma vie sans rancune, sinon cela me détruit de l'intérieur.

- **La peur d'être humilié**

L'humiliation ne me touche que parce que je n'ai pas confiance en moi. Je ne m'aime pas assez, alors j'attends le jugement des autres et, quand il est négatif, je souffre. Si je suis libre du jugement, je ne suis plus humilié.

- La peur de l'injustice

Le monde est injuste, pourquoi voulez-vous qu'il soit juste ? C'est une utopie de l'homme. La justice est impossible. J'accepte cela et je défends ma place et mon territoire du mieux que je peux, sans souffrir de mes échecs et sans me réjouir de mes réussites. J'accepte dans la paix et c'est tout.

- La peur du manque

Due à un manque vécu par le nourrisson, que ce soit un manque au niveau de l'allaitement (donc de la nourriture), des contacts corporels et sensuels ou au niveau affectif. Nous croyons alors qu'il est nécessaire de faire des efforts considérables pour accumuler, pour garder, pour conserver. Cela peut être de l'argent, de la nourriture, des souvenirs, des antiquités, nos enfants, etc. La vie est un éternel changement ; en nous accrochant à quelque chose ou à quelqu'un, nous bloquons le système et cela nous prive de recevoir, en grande quantité, tout ce dont nous avons besoin dans ce moment et, paradoxalement, nous ressentons toujours le manque. Rien ne peut le combler, sauf l'accepter et passer à autre chose.

- La peur de ne pas être parfait

C'est oublier notre condition d'être humain : limité, blessé, en transformation permanente, sur un chemin et non pas au bout du chemin. C'est l'enfant qui se culpabilise de n'avoir pas été assez "bien" pour mériter ce dont il avait besoin dans son enfance. "Je me pardonne, j'accepte mes limites et je pardonne à mes parents et à tout mon entourage, en acceptant leurs propres limites".

- La peur d'être fou

Nous sommes tous fous. La folie est partout dans ce monde et tout autour de nous. Cette peur d'être fou est, en réalité, cette partie divine de nous, notre identité, qui veut s'exprimer, parfois de façon maladroite ou excessive, mais c'est toujours par rapport à des normes humaines établies selon nos traditions ou notre famille. Si nous acceptons de montrer notre folie, nous évitons justement d'être fous, c'est à dire en dehors de nous, en dehors de notre chemin. Par contre, laisser s'exprimer notre folie n'empêche pas de respecter le territoire, les besoins, les limites et la place de l'autre.

- La peur d'avoir peur

C'est la panique d'être dans une situation où j'ai peur. Je m'arrange pour éviter ces situations en évitant à tout prix de me confronter. C'est le refus de la peur, le refus d'avoir peur. La peur est nécessaire sur notre chemin, elle nous aide à chercher en nous toute notre force pour les épreuves qui s'annoncent. La peur est la veillée d'armes avant l'épreuve. Avoir peur est utile, à la condition de ne pas nous laisser emporter par cette peur, nous restons les maîtres du navire.

Il y a deux autres formes de la peur :

- Le doute

Notre chemin est fait d'expériences, de réussites et d'échecs. Nous n'avons pas à douter ni à regretter. Nous agissons selon notre conviction du moment et nos expériences nous permettent de changer d'avis en acceptant de nous tromper. Nos erreurs sont la seule façon de retrouver notre chemin.

- La culpabilité

La racine de la peur, c'est la culpabilité. Nous n'avons pas à prendre en charge qui que ce soit. Nous pouvons proposer des solutions mais si la personne à qui nous nous adressons n'en veut pas, c'est son choix. Nous n'avons pas à nous laisser entraîner dans sa destruction ; que ce soit notre enfant, notre conjoint, notre ami, notre mère ou notre père. Chacun est libre de positiver sa vie ou de se détruire. Seule notre conscience nous indique si notre choix est juste, à condition que nous oubliions toute la morale apprise dans notre famille, notre religion ou notre culture.

J'accepte ma peur, je dis "oui " à ma peur, c'est la seule façon de la dépasser

La peur est avant tout énergétique, physique et émotionnelle ; elle est bien au-delà de toute volonté. Seuls la prière, la patience, l'acceptation et le travail énergétique ou émotionnel peuvent en venir à bout.

Derrière la peur de l'autre se cache la peur de moi, de mon comportement, de ma personnalité, la peur de décevoir, la culpabilité de vivre, d'exister, la honte de moi (je n'ai pas fait tout ce qu'il fallait pour satisfaire maman).

Souvent, en tant qu'adulte, nous nous sommes coupés de notre ressenti corporel et émotionnel, ce qui nous protège de cette peur mais, un jour ou l'autre, elle remonte à la surface, suite à un changement dans notre vie.

Accepter sa peur, c'est oser sa fragilité, sa vulnérabilité. La fragilité n'est pas le contraire de la force mais de l'insensibilité.

La paranoïa ou la peur de l'autre

Je souhaite, par ce document, faire prendre conscience de cette structure psychologique qui représente, à mon sens, environ trente pour cent de la population dans un pays comme la France. Il ne s'agit pas de juger mais d'expliquer la souffrance et le manque, cachés derrière ce comportement. **C'est une culpabilité profonde qui se cache derrière la peur de l'autre** et, ensuite, par projection, ces personnes culpabilisent les autres pour se soulager.

Je rappelle ici les différentes structures psychologiques paranoïaques ou psychotiques :

- **Évitant ou solitaire** : pouvant mener jusqu' à l'autisme.
- **Excentrique et isolé** : jusqu'au délire d'emprunt de personnalités historiques ou imaginées.
- **Vengeur, combattant** : se sent une âme de sauveur de l'humanité, par vengeance.
- **Contrôlant, manipulateur** : dirigé par l'obsession d'être une victime des autres, d'être la cible à abattre.
- **Justificateur** : noyé dans la parole justificatrice et explicative pour prendre sa place.
- **Fusionnel** : fait un avec l'autre pour ne pas se confronter, il s'identifie à l'autre et perd ainsi sa propre identité.
- **Dépendant et rêveur** : il a un comportement angélique et il est attaché à un leader ou à un groupe.
- **Dépendant et morose** : abandon de tout effort pour son corps ou pour la communication avec l'autre.
- **Désirs refoulés, non exprimés** : dépense son énergie à souhaiter plutôt qu'à demander ou agir.
- **Hyper sensible, écorché vif** : exprime ses souffrances dans l'art ou par l'automutilation.
- **Autodestructeur ou borderline** : détruit tout ce qu'il arrive à construire : une relation ou un projet.

Ces personnalités existent à tous les degrés : du simple comportement occasionnel au refus total de communication avec le monde extérieur. C'est toujours un manque d'amour, de tendresse, d'écoute, de reconnaissance et d'acceptation qui en est à l'origine et qui **aggrave les symptômes**. C'est aussi dans les conditions suivantes :

- Ne pas être libre ou ne pas se sentir libre.

- Ne pas pouvoir vivre selon son instinct, son intuition. Ce qui ne supprime pas la possibilité d'un cadre mais le plus souple possible et à condition qu'il soit justifié par les besoins des autres et non par une loi arbitraire, une morale ou une religion.

- Ne pas être reconnu dans ses besoins, même et surtout ceux qui ne sont pas exprimés.

Toutes ces personnes sont de grands blessés qui ont besoin de beaucoup de tendresse, d'écoute et de compassion dans leur entourage, et surtout pas de leçon de morale ! Ce qui n'empêche pas l'entourage de se protéger de leur énergie ou de leur trop plein de désirs, en osant leur dire NON sans agressivité.

D'autre part, cela n'a aucun intérêt de les qualifier de paranoïaques, sauf quand ils le demandent eux-mêmes, lors d'une prise de conscience. Quand nous voulons qualifier quelqu'un de cette structure, c'est souvent une projection de notre propre paranoïa. Ce n'est jamais un hasard si on vit avec un paranoïaque. Le paranoïaque est celui qui projette le plus sur l'autre, il est donc inconscient de son propre comportement.

Se reconnaître soi-même comme paranoïaque est très difficile, mais c'est le début d'une libération, sans culpabilité, qui permet d'accepter enfin ses vrais besoins, en toute humilité. C'est ma structure et je peux témoigner de la difficulté de mon chemin.

Le paranoïaque se remarque par une absence de personnalité propre. Le "je", même névrosé, n'existe pas. Il est très difficile de connaître son ressenti, ses émotions et ses vrais besoins. Il n'a pas de personnalité fixée. Cela peut être une chance pour retrouver sa vraie identité. Aussitôt qu'il reçoit de l'amour inconditionnel, son système de défense peut se dissiper, mais il devient alors très vulnérable et une proie facile pour toutes les énergies négatives qu'il rencontre, cela est dû à sa grande sensibilité. Le développement de sa vigilance et de son ressenti devient sa seule protection.

Le paranoïaque ne demande pas, il exige, il vole, il prend. Ses techniques inconscientes sont très subtiles et piègeantes pour son entourage. Il est souvent un aspirateur énergétique.

L'évitement, la fusion, le repli sur soi, la vie solitaire, représentent l'autre face de la médaille du paranoïaque. Il évite ainsi d'alimenter sa peur de l'autre.

<u>Que faire quand on est paranoïaque ?</u>

Le voir, le reconnaître, l'accepter, laisser la liberté à l'autre, accepter la souffrance de ne pas obtenir ce que l'on veut, s'aimer comme on est et aimer l'autre comme il est ; et non comme on voudrait qu'il soit.

<u>Que faire quand on rencontre un paranoïaque ?</u>

Le voir, le reconnaître, l'accepter sans le juger, accepter nos propres limites et l'insatisfaction de l'autre, reconnaître sa souffrance sans le prendre en charge, répondre à ses demandes sans dépasser nos propres limites, donner beaucoup d'amour, d'écoute, de tendresse, sans maternage, sans sacrifice, sans masochisme.

Toutefois, un peu de "paranoïa" est nécessaire pour nous protéger et protéger notre territoire, mais à condition qu'elle soit consciente et appropriée à la situation du moment.

Le désir

Après la peur vient le désir et après le désir vient l'extinction du désir.

Il y a d'abord le dépassement des peurs, ensuite le dépassement des désirs. Derrière tous mes désirs, je découvre les désirs de mon divin intérieur, ceux qui s'imposent à moi comme faisant partie de mon chemin, de ma mission de vie, sans satisfaction et sans regret.

La première étape est de prendre conscience que j'ai peur, puis je rentre dans chacune de mes peurs pour accepter la peur en moi et vivre avec, au lieu de tricher avec; soit en évitant de me confronter, soit en la défiant en permanence pour me prouver que je n'ai pas peur. Ensuite, je rentre dans mes vrais désirs, je les accepte et je fais des actions pour les satisfaire. Enfin, je passe au non désir.

Il ne s'agit pas de passer tout de suite au non désir, sinon toutes mes relations, tous mes actes, toutes mes pensées, toutes mes émotions resteront conditionnés par mon passé, par mes blessures inconscientes d'enfant, et aussi venant de ma famille et de mes origines. Et, un jour ou l'autre, ces blessures refoulées, ces tensions dans mon corps, se dresseront devant moi et en moi ; par conséquent, je ne serai jamais libre de mes souffrances, de mes peurs, de mes désirs.

Les sept étapes de la peur au non désir :

1 - Je n'ai pas conscience d'être dirigé par mes peurs.

Mes pensées, mes jugements, mes choix de vie, sont conditionnés par mes peurs conscientes et inconscientes. C'est la fable de La Fontaine : "Le renard et les raisins", j'ai pris l'habitude de transformer mes pensées, en refoulant mes désirs et en les remplaçant par d'autres désirs symboliques ou de substitution.

Exemples : Je veux avoir un enfant, je veux être un chanteur célèbre, je veux parler en public, je veux créer mon entreprise, mais je m'arrange pour trouver des arguments et surtout des accusations envers les autres, la société, mon conjoint, ma famille pour ne pas voir ma peur ou pour la justifier.

2 - Je prends conscience de mes peurs.

Je prends conscience de mes peurs, une à une, en acceptant que mon bonheur ne dépend que de moi et de personne d'autre.

3 - Je rentre dans mes peurs et je les accepte.

Je chemine, avec mes limites, en respectant mes besoins et ceux des autres. Je vais de peur en peur en les acceptant et en les dépassant une à une. Je respecte celles qui me protègent des dangers réels et qui me préviennent de ce qui pourrait nuire à ma santé physique ou psychologique; et nuire à celle des autres également.

4 - Je prends conscience de mes vrais désirs.

Je découvre mes vrais désirs d'enfant auxquels je croyais ne pas avoir droit, j'y avais renoncé.

5 - Je rentre dans mes désirs et je les accepte.

Je les assume dans l'acceptation de mon chemin, et toujours selon mes limites du moment, en respectant mes besoins et ceux des autres.

6 - Je sors de mes désirs et de mes illusions.

Je découvre toutes mes illusions d'enfant. Je croyais qu'en réalisant mes désirs j'obtiendrais le bonheur, la paix. Chaque désir réalisé m'apporte la conscience de la réalité et je sors de mes fantasmes, je les accepte. Je perds mes illusions en me confrontant à la réalité.

7 - Je découvre le non désir. Je suis LIBRE.

Je n'ai plus la tension du désir. J'accepte de vivre l'instant présent qui m'est donné et je découvre, qu'en obéissant simplement à mon guide intérieur, mon chemin est simple. Il est inscrit dans une continuité qui ne tient aucunement du hasard.

Le passage entre chaque étape est douloureux, il demande beaucoup de courage. C'est la puissance de mes désirs refoulés qui détermine la somme que je dois payer en renaissances.

Enfin, après tout cela, je découvre que le plus beau cadeau que je puisse faire aux autres, c'est de vivre mon bonheur en l'offrant aux autres ; c'est le principal devoir que Dieu me demande.

<u>Remarque sur l'excitation :</u>

Un des phénomènes de l'expression du désir est l'excitation. Cela n'a rien à voir avec la joie profonde de l'être qui, elle, n'a pas de signes extérieurs exubérants. Si je donne libre court à l'émotion correspondant à cet état, il y aura automatiquement un effet de pendule ; et un état dépressif de même puissance que l'excitation me submergera quelques temps après.

<u>En conclusion :</u>

illusion ➔ ➔ ➔ expérience ➔ ➔ ➔ désillusion ➔ ➔ ➔ réalité

La réalité est un état neutre sans émotion, donc sans déception ni euphorie.

Couper le cordon

Tout est là ! C'est le message du début à la fin de ce livre. Tout notre chemin intérieur est de réparer ou de terminer le travail de séparation d'avec notre mère nourricière humaine pour nous amener à ressentir la solitude et le détachement de toute personne et de toute chose.

Contrairement aux apparences, l'éloignement physique ou la querelle avec sa famille ou avec sa mère est la preuve d'un cordon intacte et solide.

L'idolâtrie, l'admiration chargée d'affect émotionnel, la prise en charge de qui que ce soit ou de quoi que ce soit est aussi la preuve d'un cordon non coupé. Quelques exemples : avec sa mère, sa femme, sa fille, son fils, sa soeur, son père, son frère, une personne célèbre (homme ou femme), un gourou, une "école", une religion, un courant de pensée, son oeuvre, son entreprise, sa voiture, son équipe de foot, la nourriture, etc.... En fait, tout attachement humain ou matériel.

Nous découvrons que le seul attachement juste est celui que nous avons à l'univers, à la terre, à la matière qui nous a créés. Toutes nos pulsions issues des souffrances de notre enfance, des manques ou des trop pleins, nous dévient de notre liberté.

Nous recherchons une femme idéale ou nous la copions, nous recherchons un homme idéal ou nous le copions, au lieu d'être simplement nous-mêmes.

Toutes nos blessures nous empêchent de nous aimer tels que nous sommes. Le cordon coupé, c'est l'amour de soi, gigantesque, total. Pas l'amour de notre image, de ce que l'on fait ou de ce que l'on dit, mais l'amour infini de soi, comme représentant de Dieu, de l'univers.

Quand nous avons fait le deuil de toutes nos illusions qui voudraient nier nos blessures, nous nous acceptons seuls, uniques, imparfaits, humains mais remplis d'amour pour soi. Et cet amour déborde à l'infini vers les autres, sans aucune obligation, ni devoir, ni morale, ni obéissance ni quoi que ce soit ; simplement par débordement, parce que nous en avons trop pour nous-mêmes. Cet amour infini nous fait comprendre que tout être créé a le même potentiel et qu'il n'y a aucune nécessité de prendre en charge qui que ce soit, si ce n'est de l'aider à trouver cet amour en lui.

L'attachement n'a rien à voir avec l'engagement : L'attachement, c'est affectif ; l'engagement, c'est pratique et nécessaire.

L’instant présent
ou
la vérité de l’instant

La vérité de l’instant, c’est tout le sens de la méditation. Qu’est-ce que je ressens dans mon corps à chaque seconde de ma journée ? Cela peut être différent dans une minute, mais maintenant, qu’est-ce qui se passe dans mon corps ?

C’est une émotion, une tension, une douleur, une paix, une pensée ? Je dis OUI à ce qui vient là, maintenant, j’ose l’accepter même si cela est contraire à la morale, à mes principes, à ma personnalité. Je ne refuse rien. J’accepte ce qui est, dans ce moment présent. Je n’ai pas besoin de comprendre ce qui m’arrive mais simplement de l’observer en spectateur. Rien n’est gratuit, rien n’est inutile, tout ce qui se passe dans mon corps, à chaque instant de ma vie, a un sens afin de m’aider dans mon chemin.

L’important, ce n’est pas de l’analyser, de le juger ou de le comparer avec du déjà connu, NON, mais au contraire d’accepter le nouveau à chaque seconde. Je lâche le passé et je ne prévois pas l’avenir. Je suis dans ce présent qui m’amène toujours ce qui est nécessaire pour moi, ce que je dois entendre, ce que je dois vivre, ce que je dois ressentir pour que je puisse grandir, pour que je lâche prise sur ce passé qui m’emprisonne.

J’ose dire ce qui se passe en moi. J’ose me confronter avec ma réalité, même et surtout si elle est différente de celles des autres. Je ne renie rien en moi mais j’accepte d’entendre tout ce qui me vient en réponse, à l’instant suivant, venant des conséquences de mes actes, de mes paroles ou de mes pensées. J’accepte d’entendre, en réponse, la vérité de l’instant de ceux qui sont en face de moi. Je les entends et je laisse cette réponse pénétrer jusqu’au plus profond de mon corps, dans mon ventre, sans trier, sans analyser. Les réponses de mon âme sur la signification du message que je reçois m’arriveront quand cela sera nécessaire. Je n’ai pas de soucis à me faire, simplement à être présent à ce qui se passe réellement à cet instant.

J’ose dire ce qui se passe dans mon corps quand j’entends les vérités des autres. Je ne critique pas, je laisse mon corps donner ses réponses de l’instant. J’accepte que ces réponses soient différentes de celles d’hier et différentes de celles de demain. Je n’ai ni honte, ni culpabilité pour ma vérité de l’instant. J’accepte de dire et de me dire cette vérité. J’accepte ma limite, ma colère, mon besoin de ce moment et j’en accepte aussi les conséquences.

Je dis OUI en acceptant le changement chaque jour
et à chaque minute de ma vie.

L’éveil

Avant l’éveil, vient le réveil. Beaucoup de chercheurs de vérité cherchent l’éveil avant même d’être réveillés. Ils se bercent d’illusions, se croient sur une voie spirituelle alors qu’ils sont bloqués dans l’émotionnel ou dans l’intellectuel. Un chercheur sait qu’il est réveillé quand il a au moins vécu un cataclysme intérieur qui a perturbé tous ses repères, au delà de toute volonté, de tout contrôle.

En tant qu’adulte, mon système de défenses c’est comme le capot d’une voiture, pour accéder au moteur il faut d’abord ouvrir le capot. Cela peut mettre dix ans ou plus. Tant que je n’ai pas ouvert le capot, je n’ai absolument rien réparé.

Tant que je n’ai pas ressenti que tout ce qui se passe en moi et autour de moi, du moins ma façon de le percevoir, n’est qu’illusions ; tant que je n’ai pas fait l’expérience que, ce que je croyais être la vérité absolue, devient son contraire une semaine plus tard ; tant que je n’ai pas, au moins une fois, fait ces expériences avec l’émotion de l’enfant émerveillé et apeuré, je ne suis même pas réveillé ; par conséquent, l’éveil n’est encore qu’un mot qui n’a aucun sens pour moi. C’est à dire que je ne suis pas encore en mouvement. Je n’ai pas mis mon inconscient en mouvement.

En dépassant mes désirs avec honnêteté, je découvre la réalité telle qu’elle est, sans filtre émotionnel. Je suis libre de mon passé, de mon histoire et de celle de tous les êtres humains qui m’ont précédé sur cette terre.

J’ai perdu mon ego. L’état sans ego correspond à l’état de disponibilité que j’ai dans mon sommeil. C’est ainsi que le rêve trouve sa place quand je n’y mets plus de barrages, de résistances. Mon divin intérieur, mon intuition, mon âme peuvent me parler directement, avec clarté, mon corps ne s’interpose plus devant le message divin. J’existe et cela suffit, je n’ai besoin de rien d’autre. Je n’ai rien à prouver à personne, ni à moi-même.

Je tiens à témoigner ici de mon expérience personnelle où au cours de mon chemin, j’ai eu ce que l’on appelle un éveil de conscience soudain. C’est une expérience beaucoup plus fréquente qu’on ne l’imagine et j’ai rencontré beaucoup de gens à qui cela était arrivé; entre autres ceux qui ont vécu une N.D.E. (expérience aux confins de la mort). Pour d’autres, c’est dans l’enfance. Cela peut arriver à tout moment. Le plus souvent, c’est pendant une recherche spirituelle.

Voici la mienne :

La plus belle image que je puisse trouver dans mon ouverture brutale de conscience, c’est celle de l’aveugle qui marche avec son bâton à tâtons, et puis il se rend compte qu’il voit et qu’il n’en a plus besoin, de ce bâton, et il se rend compte qu’il voit depuis

ce fameux jour où il a senti en une seconde un basculement intérieur. En réalité je savais la vérité fondamentale depuis bien longtemps mais, ce jour-là, j'ai pris conscience et confiance en ce savoir immuable au-delà de toutes mes peurs qui prennent place quand je suis face à l'opinion des autres.

J'étais dans un état de souffrance, de colère et d'incompréhension jamais atteints, puis, en moins d'une seconde, je me suis senti bien, heureux car je venais de comprendre ou plutôt de ressentir que tout ce qui m'arrivait n'était qu'une épreuve, parmi la suite d'épreuves de ma vie, dictée par l'univers et que le jeu était simplement de l'accepter; et surtout les êtres autour de moi, que je croyais responsables de mes difficultés, n'étaient que des instruments (inconscients de leur rôle avec moi) du tout universel, des acteurs du grand opéra de l'univers, où chacun est dans un rôle pour nourrir l'action globale. C'était aussi une chaleur et le bonheur qui remplissaient d'un seul coup tout mon corps.

Mais par contre ma conscience n'empêchait pas mes transferts, ma fusion avec l'autre, mes projections, ma peur et les mensonges de mon inconscient. Et un long travail s'est engagé pour prendre conscience de plus en plus de moi, de mon ego, petit à petit j'ai nettoyé les couches que j'avais rajoutées sur mon être et je peux maintenant avoir avec l'autre des relations de plus en plus justes, en accord avec mon âme et en accord avec l'équilibre de l'univers autour de moi sans cesse remis en question.

J'avais trouvé la foi, pas une foi en des croyances, mais en une vérité absolue, dans le silence des mots, la foi qui m'habite intérieurement et définitivement. Seuls des moments de doute, de brève durée, subsistent pendant mes crises de croissance intérieure, de mort et de renaissance à une conscience supérieure.

Je n'acceptais pas la souffrance, mes souffrances, mais maintenant je les accepte, elles sont réelles dans le relatif ; elles sont des messages divins comme le reste, je les accepte dans la paix et le bonheur, même si je ne les comprends pas toutes.

Je voudrais également témoigner ici d'une autre prise de conscience importante pour moi que j'ai faite en Inde, faisant suite à la visite d'un ashram :

Je suis passé en un instant du "j'ai peur, j'aurai peur ou j'avais peur" au "je" vais bien et André a peur, André aura peur ou André a eu peur. "Je" est calme comme un lac de montagne, c'est André qui peut avoir des problèmes et "je" reste vigilant, compatissant et à l'écoute d'André.

"André a eu raison d'écrire ce livre, cela peut aider les autres" et non "cela va aider les autres" ; ça, André n'en sait rien. "Je" n'est plus responsable, seul André est responsable. Je suis libre d'André, je suis libre du corps d'André. Le "je" n'est plus affolé, n'est plus tourmenté, n'est plus touché, n'est plus blessé, ne souffre plus. Le "je" est complètement dissocié d'André, dissocié du corps d'André. André a des besoins, "je" n'a plus de besoins. C'est une dissociation consciente, je me dissocie volontairement et en pleine conscience de ce que je fais mais je reste ouvert, par l'intermédiaire d'André, au monde qui m'entoure, présent à ce qui se passe ici et maintenant. Cela n'a rien à voir avec les délires psychotiques qui, eux, ne sont pas

conscients de la dissociation, parce que le “je” n’existe pas dans la relation avec les autres et avec soi-même.

A chaque seconde, “je” peut se demander : “Quels sont les besoins d’André ?”, “Qu’est-ce qu’André peut donner à cet instant ?” ou “Quelles sont ses limites ?”

Quand je prie, c’est André qui prie, ce n’est pas “je”. “Je” peux demander à André de prier quand il sent qu’André en a besoin. “Je”, c’est la conscience d’André, c’est l’âme d’André (ce n’est pas la pensée d’André), c’est le coeur de la conscience d’André. Le “je” s’est déplacé, il est passé du coeur d’André au coeur de la conscience d’André. “Je” n’a plus de désirs, André a des désirs.

“Je” ne fusionne pas avec André. “Je” reste en compassion avec ce que vit André, mais ne s’identifie pas à André. “Je” est la maman d’André, le papa d’André, mais il n’est pas André qui souffre, qui est dans une impasse, qui se culpabilise, qui doute. “Je” accepte ce que vit André comme provisoire, comme une expérience parmi tant d’autres. “Je” est dans le présent, il ne s’occupe ni du passé, ni du futur.

Quand André est dans l’émotion, dans l’angoisse, “je” ne peut pas aider André, “je” peut seulement l'accueillir et servir à André de point de repère, comme un îlot de paradis, toujours accessible au milieu de la tempête. “Je” respire tranquillement, sereinement. “Je” sait qu’il n’y a rien d’autre à faire que d’accepter ce qui se passe dans le présent.

“Je” est responsable de son rôle d’accueil, de tendresse, de papa, de père, de maman, de mère mais “je” n’est pas responsable de mon destin, de mon chemin qui n’appartient ni à André, ni à “je”. Il appartient au “je” supérieur, cette force que nous appelons Dieu ou la vie ou l’univers et qui, elle, reste toujours consciente de son rôle.

Ce “je” supérieur existe, c’est une certitude. C’est par lui que tout se crée, tout existe, sans hasard, sans malédiction ni fatalité.

Ce sont bien mes erreurs et les erreurs des autres qui me font grandir et qui font grandir l’humanité. Ces égarements sont nécessaires, aussi dramatiques soient-ils, pour que l’humanité, qui ne fait qu’un, puisse grandir au-delà de notre petit ego individuel.

“Je” accepte qu’André vive, qu’André meure, qu’André souffre, qu’André soit en paix. C’est la vie qui se déroule dans le corps d’André.

Le “je” correspond à mettre sa conscience dans tout son corps. C’est mettre la paix dans son centre et observer tranquillement les perturbations de son corps, qu’elles soient physiques, émotionnelles, mentales ou énergétiques.

L’éveil total, c’est être libre de nos désirs et de nos pensées. C’est être libre de nos désirs d’enfants frustrés que nous avons gardés inconsciemment en mémoire. Personnellement, j’avance sur ce chemin mais je ne suis pas encore complètement libre de tous mes désirs anciens insatisfaits, j’ai encore des deuils à faire.

Les 5 niveaux de travail sur Soi

I1I La médecine occidentale :

Le docteur doit me soigner, je n'ai pas d'effort à faire.

I2I Les médecines douces, le Yoga, le Taï-Chi, etc... :

Je commence à me prendre en charge avec la croyance que ma guérison vient de l'extérieur.

I3I La psychothérapie, la Psychanalyse :

Je comprends que seul un profond voyage au coeur de moi-même peut me guérir mais je crois encore qu'un autre être humain peut me guérir.

I4I La recherche spirituelle :

Je comprends que mon thérapeute est en moi-même. Mes guides extérieurs ne sont que des aides pour m'accompagner dans ce chemin solitaire.

I5I La soumission à Dieu :

Je comprends que tout est Dieu et que cette énergie me guide depuis l'instant de ma création vers mon chemin de vie qui ne doit rien au hasard. La prière et la méditation me montrent les étapes de mon chemin. Mon seul maître est Dieu, en moi et à l'extérieur de moi. Le monde est guidé en permanence. Le lâcher prise à toute volonté en dehors de cette énergie qui me guide est mon seul Credo.

Toutes les étapes sont nécessaires. Par exemple, un chemin spirituel ne remplace pas une psychothérapie, absolument nécessaire pour comprendre et résoudre nos difficultés dans la relation, combler nos manques affectifs, découvrir nos besoins dans une relation avec l'autre juste et équilibrée, abandonner nos illusions et nos utopies, apprendre à accepter la frustration et la souffrance, etc... Une thérapie nous aide à découvrir nos propres désirs d'adulte en dehors de tous ceux venus de l'enfant blessé qui est en nous et de ceux de toute notre famille et de tous nos ancêtres. Par ailleurs, les médecines douces accompagnent très justement un chemin en profondeur, et la médecine occidentale est bien utile quand notre corps est gravement endommagé.

Les “voies sans issue”
Les impasses

Au cours de notre chemin, nous rencontrons des impasses, nous tombons dans des pièges, ce qui est inévitable. L’important est de l’accepter, d’en prendre conscience et d’en sortir quand l’expérience de notre illusion est suffisante.

Le non-respect de mes besoins essentiels :

Croire que je peux me passer de ma place, mon territoire, mes besoins ; croire que je peux ne pas tenir compte de mes limites (voir document sur ce sujet).

L’amour, c’est avant tout se respecter soi-même, ce n’est pas se sacrifier aveuglément. Je peux renoncer à mes désirs, je ne peux pas renoncer à mes besoins.

S’égarer dans la culture des autres :

Vous pouvez chercher votre spiritualité dans l’hindouisme, le bouddhisme ou le chamanisme mais vous allez perdre beaucoup de temps et d’énergie afin d’extraire le vrai spirituel du culturel. Vous pouvez même tourner en rond quand l’exotisme vous évite d’aller voir dans vos problèmes psychologiques. Nos problèmes psychologiques d’occidentaux sont souvent absents de leur culture, ils en ont d’autres !

Vous pouvez aller voir dans ces religions pour en entendre les messages qui sont d’extraordinaires accélérateurs pour notre chemin intérieur, “OUI”, mais prendre leur culture et leurs rituels en totalité me parait un non-sens ; expérimenter, “OUI”, mais pas se noyer dans la religion. Prendre le sens des rituels et les adapter à notre culture, “OUI”. L’important est surtout de comprendre les erreurs de notre religion, les erreurs d’interprétation des messages envoyés par les prophètes. Cela nous aide à retourner à la source de notre religion, au sens. Plutôt que de devenir bouddhiste, hindouiste ou chamaniste, devenez vous-mêmes. Le Dalaï-lama répète souvent : “Je vous convertirai à votre propre religion”.

L’infantilisme :

Si mon chemin passe par une régression et que je retrouve mes comportements d’enfant, cela ne m’empêche pas de rester conscient et vigilant. Je ne me laisse pas emporter par mon infantilisme, je retrouve mon enfant intérieur avec ses souffrances, ses désirs, sa créativité mais je garde la vigilance, la responsabilité de l’adulte. Je respecte mes besoins, les besoins des autres et en particulier de ceux dont j’ai la charge, comme mes enfants par exemple.

L'idolâtrie :

Je peux rencontrer des êtres exceptionnels, des êtres de lumière mais je ne me laisse pas aveugler par ces personnages. Ils transmettent un message de vérité qu'ils ont eux-mêmes pratiqué mais ils restent de simples humains. Si je les idolâtre, c'est une façon pour moi de fuir ma responsabilité. Je crois qu'ils peuvent me donner leur sagesse sans que j'aie besoin de faire des efforts. S'ils me donnent beaucoup d'amour et de disponibilité, c'est uniquement pour me donner confiance en moi afin d'avancer dans mes épreuves et dans mes peurs, pour me libérer de mon passé.

Le fanatisme :

Le chemin est avant tout la voie du milieu, de l'équilibre, du juste. Tout comportement excessif n'est pas juste. Le but est la paix de l'esprit. Le fanatisme, au contraire, remplit mon esprit, mes pensées afin de ne pas vivre ma solitude et ma tristesse refoulée.

L'aliénation (perte d'identité) :

Tout chemin amène au "je" de source divine. Il s'agit bien de perdre son ego, celui qui prend comme vérité tout ce qu'il pense. Mais à condition de découvrir, derrière, une force nouvelle, une identité qui vient du fond de notre âme et qui s'impose face à l'autre dans une fermeté remplie de tendresse et d'amour inconditionnel.

La dualité :

Tout est UN et pas DEUX. Si je crois que mon histoire est indépendante de celles des autres, je me trompe. Tout est relié dans ce monde, tout est interdépendant. Tous mes comportements conscients et inconscients ont tous un sens pour les personnes que je rencontre, rien n'est un hasard. Je suis responsable de la moitié seulement de la relation, l'autre, avec son histoire, est responsable de l'autre moitié dans un équilibre parfait. Accuser l'autre ou me culpabiliser dénote de cette dualité. Je reste responsable de la conséquence de mes actes et de mes pensées mais non coupable des actions dues à mon ignorance, à mon inconscience.

L'attente du miracle :

C'est un comportement infantile. Si je fais des efforts pour grandir en rentrant dans mes peurs, il est possible que j'observe des conséquences qui paraissent miraculeuses mais ce ne sont, en fait, que les effets correspondants à des causes que j'ai moi-même provoquées. Ce ne sont que des choses ordinaires et fréquentes dans un chemin spirituel engagé et sincère. Attendre le miracle comme un dû magique est une source de désillusion à plus ou moins long terme.

Le romantisme :

C'est l'illusion et la fuite de la réalité par tous les névrosés. Cela nous fait du bien, certes, mais c'est provisoire, comme un pansement sur une plaie. Le retour à la réalité sera encore plus douloureux. Ce n'est qu'un rêve éveillé et cela n'a rien à voir avec la réelle beauté de la nature, de l'univers et de tous les éléments qui le composent ; à condition d'accepter le monde tel qu'il est, et non pas à travers nos désirs d'enfants frustrés.

Le mysticisme :

Les merveilles de notre chemin spirituel peuvent nous faire prendre des vessies pour des lanternes. Nous découvrons un monde dans notre solitude intérieure qui nous emmène au-delà de toute existence terrestre. Mais vouloir rester dans cet isolement douillet et protecteur nous prive de vivre réellement notre vie, notre chemin, au contact des autres, en osant rentrer dans nos souffrances, nos peurs, nos désirs. Car c'est cela le vrai chemin spirituel.

Se tromper entre le spirituel et le psychologique :

Nous nous trompons souvent entre le travail spirituel et le travail psychologique. Nous recherchons la transcendance pour échapper à la souffrance de notre enfance au lieu d'oser regarder en face nos colères et nos désirs refoulés. Seul un travail psychologique peut les révéler.

Ou, au contraire, nous tournons en rond dans des stages psychologiques et maternant, en revivant sans cesse nos émotions, au lieu de chercher dans la verticalité, la transcendance, le divin en nous et le "tout autre" dont parlent toutes les spiritualités.

Rester au niveau mental :

Nous avons compris les messages que nous recevons mais nous ne les avons pas expérimentés au niveau émotionnel, énergétique ou corporel. Ce sont d'autres étapes à vivre, à ressentir. Il est important pour cela de ramener la conscience de sa respiration dans son ventre ou dans ses pieds et de ne pas oublier qu'un chemin a deux axes : le vertical dans la transcendance et l'horizontal dans la réalité quotidienne.

Rester au niveau émotionnel :

Que ce soit au début de notre chemin, ou après de longues années, suivant notre structure psychologique, nous sommes confrontés, et souvent noyés, dans nos émotions. C'est un passage obligé pour les accepter une à une ; ensuite, si l'acceptation est totale et sincère, elles disparaissent d'elles-mêmes, sans les refouler, sans les nier.

La pensée précède l'émotion, il y a toujours une croyance ou un refus caché derrière une émotion. La prise de conscience de l'origine des émotions nous aide à nous en libérer.

Rester dans les schémas de notre passé :

Un travail de psychothérapie en groupe ou individuel est bien souvent nécessaire pour débloquer des systèmes relationnels anciens qui se répètent et que l'on prend souvent pour une fatalité.

Tourner en rond dans les peurs ou dans les désirs :

Notre chemin spirituel et psychologique nous révèle nos désirs, cachés derrière nos peurs, que nous avons refoulés. Le but de notre travail intérieur est de les reconnaître en rentrant dans l'action et les expériences, mais pas de rester bloqué dans cette étape toute notre vie.

Ne pas passer à l'action :

L'action est seule libératrice, la prise de conscience ne suffit pas.

La dépendance, la fusion :

La dépendance par soumission ou par prise en charge de quelqu'un n'est que l'illusion de la liberté, par peur de la solitude qui, elle, est le bout du chemin. Si je fusionne avec mon conjoint, un de mes parents ou un maître, c'est que je refuse de me confronter à la peur de la solitude humaine et du vide intérieur.

Prendre en charge les autres :

C'est croire à ma toute puissance sur la vie des autres et à ma supériorité qui n'est, en fait, qu'une illusion, afin de me rassurer dans mes angoisses et mes doutes refoulés.

Vouloir sauver le monde :

Je découvre dans mon chemin spirituel le pouvoir immense que j'ai en moi, et je crois que ma seule volonté suffira à sauver, de leurs mensonges, tous les êtres humains que je rencontre. J'oublie que chacun de nous a le pouvoir de se détruire ou de se sauver. Je ne peux que montrer l'exemple, en étant juste avec moi-même, le reste ne m'appartient pas.

L'isolement :

En découvrant les choses merveilleuses que je ressens au début de mon chemin, je peux être tenté de rester isolé du monde des humains "ordinaires". Si cette étape est nécessaire pour approfondir ma conscience, y rester est une fuite qui cache ma peur des autres.

Le jugement, la culpabilité :

Si je me juge ou si je juge les autres, je vais prendre des comportements pour "paraître bien", mais cela n'a rien à voir avec l'acceptation de mon identité et la confiance en moi, qui sont très différents de l'ego de façade que je me suis fabriqué.

Ne pas respecter son rythme :

Si je veux aller plus vite que mes prises de conscience me le permettent ou traîner les pieds en me faisant chouchouter dans un ashram ou par un thérapeute trop gentil, je suis dans le refus de mon rythme qui est guidé par mon être essentiel.

Attendre la solution d'une aide extérieure :

Croire à la solution miracle sans effort et chercher un être qui va me guérir comme un médecin, ce ne serait que provisoire ! Trouver mon équilibre avec un guide, entre soumission et liberté, m'amène à l'autonomie, seule garantie de ma vraie liberté.

Comment trouver le sens et l'origine d'un malaise ou d'une maladie

Le questionnaire ci-dessous nous amène par un cheminement intérieur à comprendre l'origine d'un blocage, d'un comportement, d'une peur, d'un tic physique, d'une maladie, d'un accident, d'une difficulté de fonctionnement de notre corps et de toute autre manifestation comportementale et corporelle.

Il nous aide à comprendre comment notre inconscient est arrivé, par différentes étapes, d'une souffrance intérieure à ce symptôme extérieur.

Ce questionnaire est à utiliser de préférence avec un ami de confiance (qui peut être en vous-même), dans une simple écoute, qui pose les questions et attend les réponses.

Il est important de se mettre, avant de répondre aux questions, en état de paix et d'écoute intérieure par un centrage, une relaxation, un silence, en ayant si possible le dos droit, vertical, et un bon contact avec le sol.

1. Quels sont les qualificatifs qui peuvent le mieux décrire ce que je vis dans mon corps ?

La réponse représente ce que je vis ou ce que j'ai vécu dans la relation avec la personne ou la situation qui a déclenché le symptôme.

2. Ce symptôme (le nommer) m'empêche de faire quoi dans ma vie ?

Les réponses à cette question représentent un ou des désirs bloqués depuis cette date.

3. Ce symptôme (le répéter) m'oblige à quoi ?

Ce sont des obligations, des lois arbitraires que je me suis imposé. Ces phrases représentent les actions, les désirs ou les contraintes que j'ai mis en place en remplacement de mes vrais désirs.

4. Si je me permettais ce ou ces désirs (les répéter), je serais quoi ? (Utiliser les désirs trouvés dans les étapes précédentes)

Ce sont des jugements en bien ou en mal qui ne m'appartiennent pas. Ces qualificatifs m'obligent à nier ou à transformer un besoin profond de mon être, bloqué par cette croyance.

5. Si je me permettais d'être ... (répéter la réponse de la question précédente) en général dans ma vie, que pourrait-il m'arriver de désagréable ou de non acceptable ?

La réponse à cette question correspond à une peur de souffrir ou de décevoir, donc de faire souffrir. La souffrance est inéluctable à l'être humain. En acceptant ma souffrance et celle des autres, je libère mon ou mes désirs et je permets à mon besoin de se réaliser. Ce qui a pour conséquence de me guérir du problème physique en rapport à ce blocage intérieur inconscient.

Conclusion :

Lorsque je comprends ma croyance, ma forme-pensée non bénéfique pour moi, qui m'empêche de réaliser ma vie sur terre, j'ai le choix de continuer ce mode de fonctionnement et, dans ce cas, les conséquences sur mon corps seront les mêmes, ou pire, puisque, avec l'âge, mes comportements négatifs et leurs conséquences s'aggravent toujours. En tant qu'enfant, ces comportements m'ont permis de survivre dans le milieu hostile où je vivais, mais maintenant ils ne me sont plus nécessaires.

Lorsque je sais au plus profond de moi que je ne veux plus continuer à croire à la même chose, il ne me reste plus qu'à faire les actions nécessaires, parfois symboliques, pour m'aider à lâcher prise, afin de réaliser mes désirs et de me permettre d'être et de faire ce que Dieu me demande dans cette vie.

Ce questionnaire m'a été inspiré du livre de Lise Bourbeau : "Ton corps dit : Aime-toi". Ce livre, ainsi que le livre de Jacques Martel, cités dans la bibliographie à la fin de cet ouvrage, sont, à mon sens, des outils complémentaires à ce questionnaire, très utiles pour nous aider à trouver le sens et l'origine de tous nos malaises et maladies.

Que faire avec une émotion ?...
un mal-être ou une douleur physique ?

1) Je respire profondément et tranquillement dans l'ensemble de mon corps.

2) J'accepte que j'aie une émotion, un mal-être ou une douleur physique.

3) Je fais la différence entre les émotions: colère - peur - joie - tristesse - dégoût - honte - culpabilité - attachement ...
Attention ! Une émotion peut en cacher une autre.

4) J'accepte l'impermanence de cette manifestation : elle n'existait pas avant et elle n'existera plus dans le futur.

5) Je regarde dans mon histoire les situations similaires qui ont produit le même symptôme.

6) J'accepte de ne pas comprendre si aucun message ne vient de mon inconscient.

7) J'accepte cette sensation comme faisant partie de moi provisoirement mais ce n'est pas moi.

8) J'accepte ma responsabilité dans ce qui m'arrive.

9) J'enlève toute culpabilité en moi et en l'autre, j'accepte mes limites du moment.

10) J'accepte de laisser s'accomplir jusqu'à l'extinction cette manifestation, je ne m'y accroche pas, je ne lui donne pas plus d'importance que la réalité du moment.

11) J'essaie de retrouver derrière l'émotion, le mal-être ou la douleur, la joie permanente de mon être.

12) Je change ce que je peux réellement changer en moi et dans mon environnement.

13) Je dis merci à l'univers pour cette épreuve qui me fait grandir et je me pardonne de mes limites actuelles en les acceptant avec amour.

Le chemin psychologique

BUT :

- Découvrir qui j'ai été, qui je suis, qui je ne serai pas.
- Découvrir ce que les autres m'ont fait subir et ce que j'ai accepté de subir.
- Prendre conscience de mon corps, de mon souffle.
- Recontacter l'animal en moi (le juste et le blessé) pour l'amener vers le spirituel.
- L'écoute de mon émotionnel, pour comprendre mes blessures.
- Grandir en moi et avec l'autre.
- Me mettre face à moi.
- Retrouver l'essentiel, l'essence de moi-même, ce qui est naturel, spontané en moi.
- Me libérer de l'empreinte familiale et culturelle.

Étapes à franchir :

- Prendre conscience de mon corps, de ma respiration.
- Prendre conscience de mon ressenti, de mes émotions.
- Revivre mes blessures passées avec ce qui se passe "ici et maintenant".
- Oser rentrer dans mon ressenti, ma peur, ma colère, ma tristesse, ma joie, respirer avec, être avec.
- Ressentir tout ce que j'ai désensibilisé en moi dans mon enfance, en pratiquant un travail sur mes émotions.
- Crier tout ce que je n'ai pas crié.
- Rire tout ce que je n'ai pas ri.
- Oser vivre la révolte de ce qui m'énerve en moi.
- Oser vivre ce que j'aime en moi.
- Découvrir les étapes de l'acceptation, du pardon à soi et à l'autre, dans tout mon corps, dans chaque cellule, sans aller trop vite, je dois d'abord revivre la charge affective et émotionnelle.
- Après l'acceptation profonde et totale, je découvre le vrai amour, l'ouverture du coeur.

Méditation

Objectif: Enlever toute tension dans le corps; la pensée est une tension. Méditer nous permet de rentrer en contact avec notre être intérieur, la partie sereine, paisible, parfaite de nous-mêmes. Nous sommes à l'écoute de notre ressenti et des sensations de notre corps, véritables messages de l'inconscient. Nous entrons dans la joie. Le Yoga dit: "se mettre dans la joie et utiliser le moins d'énergie possible".

Nos blablas extérieurs pour discuter, convaincre ou questionner ne sont que la partie visible de l'iceberg qui comprend également tout le bouillonnement permanent de nos neurones. Toute méditation a pour but de calmer cette agitation identique à une cour de récréation de jeunes enfants agités.

La méditation, c'est un moment de silence afin de ramener le mental à la tranquillité d'un lac de montagne pour pouvoir entendre simplement, sans analyser, sans comparer, sans juger de nouveaux messages. Ils peuvent descendre ainsi jusqu'à la partie la plus profonde de notre être, venir au contact de notre intelligence supérieure, de notre conscience divine qui, elle, sait discerner, recevoir et trier ce qui est juste de ce qui est non juste.

La méditation est essentielle et souvent nous méditons sans le savoir. Quelqu'un qui ne médite pas ne peut pas être réellement en recherche spirituelle, en recherche de son SOI. Et ce n'est sûrement pas en lisant des livres ésotériques que l'on avance à l'intérieur de soi. Dans les livres, nous cherchons seulement des idées pour notre propre chemin.

Idées de méditation:

- promenades dans la nature
- nous asseoir dans la nature et entendre vivre cette nature
- marcher pieds nus en sentant le contact du sol à chacun de nos pas
- sous la douche en sentant chaque goutte sur notre corps
- assis le dos droit dans notre lit au moment où notre corps se réveille, même au milieu de la nuit et surtout tôt le matin
- sur un banc de méditation ou assis en lotus dans une pièce silencieuse et agréable
- en groupe de méditation entre amis ou en couple (mais dans ce cas en oubliant l'autre, en sentant seulement sa présence à côté)
- assis à table une minute avant de manger seul ou en famille
- à la tombée de la nuit dans un endroit calme et silencieux
- dans notre baignoire
- dans un Dojo en Za zen

- au bord d'un lac, d'une rivière calme, dans un bateau silencieux
- allongé par terre
- en épluchant des légumes
- en observant (sans forcer l'attention) une icône, une bougie, un enfant, notre femme, notre mari, une partie de notre corps ou de celui de l'autre, un arbre, une fleur, un animal, une feuille d'arbre, le ciel, le coucher du soleil, une montagne, un nuage, etc... mais toujours en revenant aux principes essentiels de la méditation; en particulier en calmant et en observant nos pensées, nos tensions physiques, sans forcer l'attention, en respirant profondément et calmement, le dos droit, etc...

Et bien d'autres solutions en laissant aller notre imagination, en essayant de changer de technique pour ne pas nous "accrocher" à l'une ou à l'autre.
Et en restant vigilant car nous oublions facilement un ou plusieurs principes essentiels de la méditation, comme la respiration par exemple.

L'objectif est de faire le silence en nous et autour de nous afin d'agrandir notre conscience à nous-même et au monde qui nous entoure.

La contemplation

Cette forme de méditation est d'une grande utilité pour développer dans notre inconscient la faculté d'élargir notre champ de conscience, cela nous permet d'être de plus en plus ouvert au réel et de perdre à notre rythme toutes les illusions de l'enfant, en nous, qui refusait toutes formes de frustration.

L'important est d'être prêt à cette forme de méditation et de suivre notre vrai désir sans suivre par obéissance une technique qui ne nous serait pas appropriée, chacun a son chemin individuel, il ne peut pas être collectif.

Nous pouvons être habitué à la contemplation sans le savoir vraiment. L'observation de la nature, des animaux ou des plantes avec curiosité et patience sont des formes de contemplation. Observer le corps d'une femme ou d'un homme, sans être noyé par le désir et la rancoeur, est une forme de contemplation. Observer le détail d'une main, d'un visage ou même d'un sexe pendant de longs instants, sans juger et sans comparer, nous fait prendre conscience de nos différences et nous amène à notre solitude existentielle si difficile à accepter et à aimer.

La contemplation se fait également en écoutant toutes les subtilités d'une oeuvre musicale, en observant sans à priori une peinture d'artiste, en lisant de la littérature ou de la poésie du moment qu'il ne s'agit pas d'une évasion hors du réel, ce qui aurait l'effet inverse à la contemplation. La rêverie n'est pas de la contemplation mais une fuite du réel, bien souvent nécessaire quand nous sommes encore dans un processus de survie. Seule la rencontre de l'amour inconditionnel d'un être vraiment humain nous libère de cet échappatoire. Et seulement à ce moment peut démarrer un vrai chemin de conscience dont la vrai contemplation est un des outils indispensable.

Quelques actions de mon chemin

Par ce document, je veux montrer et peut-être vous aider à comprendre combien les actes symboliques ou réels sont indispensables pour grandir et nous laver de notre passé. Nous avons besoin souvent de courage et de force pour oser les faire, tout en respectant notre limite et en acceptant notre maladresse d'enfant blessé.

Quelques éléments de ma vie : Je suis né le 24 Octobre 1948 dans les Ardennes dans une famille dont j'étais le sixième et dernier enfant vivant, ma mère ayant eu un septième enfant mort-né après moi. Elle est morte brutalement de maladie des reins en Janvier 1962. Elle ne s'était jamais remise de la mort de mon frère aîné, Jean, foudroyé un an auparavant à l'âge de 18 ans. Ma soeur Claude, la deuxième, s'est suicidée en 1993 et mon père est mort en 1990. J'ai eu une enfance solitaire, replié dans mon monde intérieur, plutôt décalé par rapport aux autres et dans l'incompréhension du monde qui m'entourait.

En arrivant à l'âge adulte, je me suis adapté à ce monde pour vivre une vie "correcte" pendant 25 ans mais ma prison intérieure a craqué et j'ai voulu vivre ma vraie vie sans me nier, avec mes besoins et mes désirs. C'est là que ma grande aventure a commencé.

Voici quelques témoignages de mon chemin :

Lettres à maman et à papa à titre posthume (pour sortir ma colère refoulée):

André Lemoine
La Calade
30260 St CLÉMENT

St Clément, le 11 Décembre 2000

Bonjour Maman,

Je t'écris aujourd'hui car, hier, j'ai vraiment ressenti à quel point, pour moi, tu avais manqué à ton devoir de maman; surtout lorsque cette histoire de petit vélo rouge est revenue à ma mémoire, au cours d'une séance de théâtre à "La Grange".

J'ai revécu cet épisode douloureux en ressentant tout mon désespoir d'enfant qui ne pouvait pas compter sur ses parents.

J'avais un petit vélo rouge **sans freins**, ce qui est déjà assez extraordinaire : laisser un enfant de huit ans jouer avec un vélo sans frein. Donc je jouais avec mon petit vélo en descendant des rues en pente ou des talus à toute vitesse et, ce jour-là, tout en bas de la côte, en pleine vitesse, j'ai buté sur un caillou, je suis passé par dessus et je suis tombé sur la tête. Je suis resté au sol, il me semble, inanimé, en tous cas incapable de me relever. Quelqu'un est allé te chercher, toi maman, de l'autre côté du pont. Je me rappelle que tu es venue avec Mme Wross, notre femme de ménage. Tu étais complètement affolée et c'est elle qui est venue à mon secours. Je ne crois pas que tu m'aies aidé même une seconde, tu te contentais de vociférer en levant les bras au ciel alors que je n'attendais que ton réconfort, comme tout enfant de cet âge attend de sa maman.

Je trouve cela scandaleux que toi, une infirmière, tu étais incapable de t'occuper de ton propre fils ! Il a fallu que Mme Wross sorte une pièce de cinq francs de sa poche et l'appuie fortement sur mon énorme bosse que j'avais sur le front. Et nous avons traversée la rivière sur le pont sans que tu fasses un geste pour me consoler. Tu étais dans ta révolte intérieure mais aucunement à mon écoute.

Toute ma vie, depuis ce jour là, je n'ai plus jamais lâché prise complètement car j'avais été trahi par ma propre mère qui n'avait pas joué son rôle de maman que l'univers lui demandait de remplir. Comment avoir confiance en Dieu, en la vie, à l'univers puisque ma propre Maman, qui représentait pour moi l'univers tout entier, n'était pas responsable, n'était pas dans son rôle protecteur et de tendresse.

Voilà toute ma colère enfouie, inconsciente, que je sors aujourd'hui pour m'en libérer. Et c'est un beau cadeau que tu me fais en recevant aujourd'hui cette lettre et que l'univers me fait en osant te l'écrire, en me montrant le chemin à suivre pour m'en libérer.

Un grand Merci à la vie, à toi Maman qui avant tout m'a fait le plus beau cadeau au monde, celui de me donner la vie, de m'aider à amener mon âme sur cette terre.

Je termine cette lettre par un grand PARDON. Pardon à toi Maman pour cette colère, toi qui m'a donné la vie, pardon à moi, André, de n'avoir pas su exprimer cette colère plus tôt et de n'avoir pas su réclamer et exiger mes besoins vitaux pour vivre ma vie, la vie que l'univers me demande de vivre pour continuer son oeuvre. Pardon à Dieu, à l'univers, de n'avoir pas su comprendre plus tôt ses messages.

Pour conclure, je dis OUI à mes souffrances, je dis OUI à mes colères, je dis OUI à la vie, à ma vie, à mon chemin si merveilleux quand j'ose le suivre et le comprendre.

PARDON, OUI et MERCI.

Je t'aime Maman, j'aime la vie.
André

André Lemoine
La Calade
30260 St CLÉMENT

St Clément, le 11 Décembre 2000

Bonjour Papa,

Je commence une lettre avec toi aujourd'hui pour t'exprimer une colère que j'ai enfouie au fond de moi pendant plus de 40 ans. Une colère pour te dire combien tu m'as manqué dans ton rôle de papa, un papa protecteur, un papa de tendresse, de présence, un papa sur lequel je pouvais compter.

C'est hier lors d'un spectacle à "La Grange" que j'ai compris combien tu avais manqué à ton rôle de papa à mon égard, un papa qui écoute mes besoins, qui entend mes souffrances. La troupe de théâtre rejouait, en improvisation, la scène de mon enfance lorsque je suis tombé violemment en passant par dessus mon vélo après avoir descendu à toute vitesse la rue des escaliers à Vouziers. Je racontais que mon vélo n'avait pas de freins et l'animatrice m'a demandé comment cela se faisait que mon père me laissait aller sur un vélo sans freins à huit ans et j'ai compris

à ce moment combien tu avais failli à ta tâche de père, à la tâche que la vie, l'univers, t'avaient confiée quand je suis né dans cette famille.

OUI, non seulement tu n'étais pas là au moment de l'accident, de toute façon tu n'étais jamais là, tu préférais le bateau et l'avion pour t'évader de ta responsabilité et épater tes copains comme un petit garçon que tu étais encore. Donc, dis-je, non seulement tu n'étais pas là mais en plus tu t'en foutais que mon vélo n'ait pas de freins et en plus tu m'engueulais pour ce fait, complètement dégagé de ta responsabilité ! C'est une honte d'avoir un père comme cela et qui profitait des repas familiaux pour faire pleurer maman en nous accusant d'être la cause de ses malaises, c'est un comble !

OUI, je suis en colère contre toi et je te le dis ! Depuis ce jour je n'ai plus confiance en la vie, en l'univers. Je n'ai plus jamais complètement lâché prise dans mes relations, dans mes relations sexuelles, dans mon travail, dans mes échanges intimes, je me contrôlais toujours un peu. C'est dramatique le poids de ton absence ! Je tenais absolument à te dire toute ma colère aujourd'hui pour m'en libérer.

Maintenant je peux passer au pardon. PARDON à toi papa de m'avoir négligé, de m'avoir oublié, pardon à moi André de ne t'avoir jamais exprimé cette colère, de n'avoir jamais osé exprimer mes besoins, pardon à moi André pour ma peur de toi, de ta violence que tu exprimais surtout avec Colette, tu étais un vrai petit gamin hargneux !

Dire qu'il m'en reste encore de la colère ! Je recommence le pardon. Je te pardonne à toi papa pour ta violence, ton absence et ton insouciance ainsi que ton immaturité, ce qui me permet de me pardonner, à moi André, mon immaturité.

Je demande pardon à Dieu, à l'univers de n'avoir pas compris le mode d'emploi de la vie et de n'avoir pas exprimé mes besoins vitaux afin d'assurer la tâche que l'univers me demande de remplir pour que l'oeuvre de la création depuis le Bing Bang et avant puisse continuer.

PARDON à toi papa, PARDON à moi André, PARDON à la vie !

Je t'aime papa, je t'aime André.
André

<u>Lettre à une collègue de ma formation de thérapeute (extraits):</u>
(Les prénoms ont été changés par souci de confidentialité)

André Lemoine
La Calade
30260 St Clément

St Clément, le 21 Novembre 2000

Bonjour Elisabeth,

... j'ai besoin de m'exprimer sur ce que je ressens et surtout ce que je vis à l'intérieur de moi ... Ce que je n'arrive pas à dire oralement, face à toi, je vais essayer de le dire dans cette lettre.
Je dois dire que j'ai toujours cette sensation, cette force en moi qui me pousse à devenir ta carpette, c'est à dire que je me sens basculer vers le dominé dans une relation dominant / dominé. Et quand j'écris cette lettre, je dépense beaucoup

d’énergie à être vigilant pour ne pas rentrer dans ce côté petit garçon avec sa grande soeur. C’est, de mon côté, le transfert avec ma soeur Claude, l’aînée de mes 4 soeurs, qui a pris le relais de ma mère après sa mort et qui m’a apporté beaucoup de protection, de chaleur, de féminité, de joie de vivre et d’éducation. Mais, en même temps, elle m’a apporté des certitudes appuyées par son histoire et surtout son rapport avec papa, ce qui n’avait rien à voir avec des paroles de sagesse. De ton côté, je ne sais pas le sens que cela a, mais en tous cas ton énergie me ramène à ce schéma d’enfance.

…

C’est en acceptant par avance de pouvoir me tromper en toute humilité que j’ose suivre mon intuition et mon ressenti à chaque seconde même si la logique ne m'apparaît que bien après ...

... Il est six heures du matin, je suis dans mon lit et cela fait deux jours que cette lettre tourne en moi et s’écrit sur le papier. Je me rends compte que, comme pour ma soeur Claude, j’évite à tout prix d’exprimer ma colère contre toi. Cette colère elle provient d’un manque de tendresse simple et cette incapacité à voir l’autre là où il en est, de ne pas sentir son besoin du moment, sa blessure profonde, ce que je ressens de ta part. La seule façon de réparer ma blessure est à mon sens de me donner ce qui m’a manqué et cela ne s’apprend pas dans les livres ou dans les cours. Oui, mon besoin à moi, c’est de la chaleur simple, sans technique. La confrontation est possible bien sûr mais dans un climat de tendresse, pas de maternage, mais de tendresse ! Et ce n’est pas parce que j’aurai fait vingt ans de thérapie que je n’en aurai plus besoin. La tendresse n’est pas pour les malades, elle est nécessaire à tous les humains.

Et il est fort possible que ma peur envers toi m’empêche d’avoir toute tendresse avec toi et pourtant mon coeur en est rempli, une quantité immense et quand je revois le massage que je t’avais fait au Hameau de l’Étoile pendant le dernier stage de la formation, je comprends maintenant que la peur panique de laisser monter en moi le moindre désir sur toi m’empêchait de te donner cette tendresse. C’est bien triste, comme avec ma soeur Claude, je n’ai pas su donner ce qu’elle n’avait pas su me donner.

Cela me fait du bien de parler de cela, beaucoup de bien. Redevenir humain dans toutes mes relations, quel pied !

Pour finir et pour me libérer, je te pardonne de ne pas m’avoir donné la tendresse, la disponibilité, l’écoute dont j’avais besoin, je pardonne à Claude, ma soeur, la même chose et surtout, je me pardonne de n’avoir pas su le demander, de n’avoir pas su te montrer ma souffrance, ma fragilité et je demande pardon à Dieu, à l’univers de n’avoir pas su voir le message et l’épreuve réparatrice qu’il m’envoyait par notre rencontre. Je te demande pardon d’avoir mis ce poids sur tes épaules, pardon de mon exigence envers toi. Que mon corps se remplisse de pardon pour que la tendresse et l’amour que j’emprisonne encore en moi puissent s'échapper de mon corps et se répandre tout autour de moi et vers l’univers entier! Que cela soit ainsi ! C’est ma prière de ce jour.

Le pardon est la plus douce des caresses. Je pleure et je t’embrasse tendrement.

Avec amour,
André

Ensuite une lettre que j'ai reçu d'une jeune femme que j'aide et ensuite la réponse que je lui ai faite :
(Les prénoms ont été changés par souci de confidentialité)

André,

Je ne t'écris pas souvent, mais lorsque je le fais, c'est que le besoin est présent. Je devrais peut-être le faire plus souvent pour éviter de m'exprimer dans un état d'urgence psychologique.

Tu dois savoir par ma mère que j'ai fait le pas avec Robin. Un soir où l'envie de le dire se faisait trop pressante, j'ai pris mon courage à deux mains et je suis allée, tard dans la soirée, dévoiler mon amour à l'homme que je convoitais depuis si longtemps.

Après une journée d'incertitude sur la qualité raisonnable de ma proposition, nous nous sommes embrassés et cela fait bientôt deux mois que le début a commencé. Cette nouvelle forme d'amour, qui est peut-être pour l'instant la plus belle que j'ai connu, a bouleversé en moi beaucoup d'a priori et ne cesse de le faire. Par contre mon histoire se déroule pratiquement comme je l'avais imaginé. Elle est surtout basée sur un grand respect initial réciproque et sur le fait qu'il n'y a pas de tabous (comme il l'a désigné) entre nous. Dans l'ensemble tout se passe comme ça. Mais on s'est déjà engueulé trois fois depuis le début. Lui accusant mon état dépressif sans le dire vraiment, en accusant plutôt les conséquences (flemme, fatigue, insomnie, ...) car je ne pense pas qu'il a conscience de ma tristesse intérieure.

Et moi l'accusant de me reprocher trop de choses et n'être pas assez indulgent (mais je ne lui ai pas dit, je me suis tue).

Comme je l'ai dit à ma mère, j'ai tendance à être "plutôt" dominatrice avec les gens qui ne m'impressionnent pas et soumise avec les personnes que j'admire, et c'est le cas avec Robin. Alors j'essaye petit à petit de trouver un équilibre entre les deux avec Robin.

J'ai aussi un drôle de truc qui m'arrive et qu'il m'est impossible de réellement accepter et surtout ressentir. Étant donné que c'est moi qui ai fait ma demande, c'est lui qui a bien voulu sortir avec moi et j'ai du mal à croire qu'il puisse réellement m'aimer. Des fois, pendant quelques secondes, je le ressens et j'ai vraiment l'impression que je vais avoir un malaise, c'est étourdissant.

Les fois où l'on s'est disputés, j'avais le sentiment de ne plus l'aimer et je me suis rendu compte, lorsque l'on était chacun de son côté à bouder, que, si je le perdais, ce serait affreux, je pense que je n'arriverais pas à surmonter le fait qu'il me quitte. Je lui ai dit cela et il m'a dit qu'il lui avait fallu plusieurs expériences pour comprendre ce que je venais de lui dire. Ca m'a réconfortée car il croyait que je ne m'intéressais pas vraiment à lui mais plutôt à son amour, à l'amour qu'il pouvait me donner. Le soir de la grande dispute, on a beaucoup parlé et il m'a dit ce qui le chagrinait et je lui ai dit que pour moi c'était ma première histoire, et qu'il n'était pas forcément évident que je possède instinctivement tout ce qu'il a appris avec ses anciennes histoires. On s'est donc réconcilié.

Je lui ai dit que parfois j'avais des coups de cafard, mais c'est tout, je ne lui ai pas du tout parlé de ma boulimie. Il n'est pas au courant et je pense que je n'aurai jamais la force de le lui dire. J'en ai trop honte.

En parlant de cela, je n'avais pas vu ma mère depuis quatre ou cinq mois et on s'est revues une fois la semaine dernière à Bordeaux, elle m'a invitée au restaurant, je venais de me disputer avec Robin quand je me suis rendue au rendez-vous et maman m'a consolée et rassurée, après cela Robin m'a appelé pour se faire, en quelques sortes, pardonner. Puis j'ai mangé avec maman, je l'ai fait dormir chez moi et elle est repartie tôt le lendemain matin. Tout s'est bien passé, aucune haine, ni rancoeur, ni rien, que de l'apaisement.

Par contre, je suis allée chez elle ce week-end et tout s'est très mal passé, je n'ai fait que manger et que pleurer. On a beaucoup parlé, on s'est même confrontées (verbalement). J'ai réussi à la faire pleurer, tandis que moi les sanglots sortaient de mes yeux sans effort et sans retenue.

Je voudrais essayer, à partir d'aujourd'hui, de faire une sorte de régime anti-boulimie. Je vais donc avoir besoin d'aide. Demain je vais aller à la médecine universitaire pour consulter un médecin et lui demander s'il est possible de consulter un psy et un nutritionniste pour m'aider dans ma démarche. Je pense avoir de la volonté mais elle ne sera pas suffisante, il me faut absolument une aide, une épaule, quelqu'un qui m'encourage et me soutienne. Je pensais aussi en parler à Robin, mais sous une autre forme, pour avoir quand même un soutien. Je pensais lui dire que je débute un vrai régime (amaigrissant, car j'ai tout de même pas mal grossi) et que pour cela il me serait utile moralement. Qu'en penses-tu ?

Ce week-end, au lieu d'aller chez ma mère, je devais aller rejoindre une amie pour fêter son anniversaire mais je n'ai pas pu, à cause du temps pas assez clément, car je devais faire la route de chez ma mère à chez cette amie en vélo.

Il y a deux semaines, Robin m'a proposé de l'accompagner à un mariage ce week-end là, j'ai refusé en lui disant que j'avais cet anniversaire. Et hier, je lui ai annoncé que finalement je n'y étais pas allée, il était très déçu.

Voilà en gros l'histoire que je suis en train de vivre. Ca me chamboule beaucoup de choses et je traverse beaucoup de moments d'angoisse. J'espère, qu'après la tempête, ça ira mieux car c'est horrible de ressentir la souffrance.

Il rentre ce soir de son périple et je ne sais pas ce qui m'attend, j'appréhende nos retrouvailles car on ne s'était jamais séparé plus d'un jour. Même avant qu'il parte, l'idée de se séparer un bref instant m'a rendue triste.

Je suis vraiment trop malade, j'espère guérir un jour et si possible le plus vite possible.

Merci de m'écouter,

Emmanuelle

qui pense à toi beaucoup plus qu'elle ne t'écrit

<u>Ma réponse à sa lettre :</u>

André Lemoine
La Calade
30260 St Clément

St Clément, le 17 Juillet 2001

Bonjour Emmanuelle,

C'est avec beaucoup de bonheur que j'ai lu ta dernière lettre, j'ai eu des larmes de joie. C'est en effet une grande joie, en tant que thérapeute, d'observer quelqu'un qui grandit. C'est le principal message que je perçois dans ta lettre. Je vais donc surtout te conforter dans ton chemin pour t'encourager à continuer sur cette voie. Ce n'est pas facile, c'est très douloureux mais c'est le seul chemin vers le bonheur véritable, celui qui est de source divine.

Tes expériences relationnelles avec Robin et ta mère sont justes, là où tu en es dans ton évolution intérieure. Tu fais tes expériences, elles sont indispensables dans notre chemin pour perdre nos croyances, nos "a priori". C'est cela le vrai bonheur : vivre en expérimentant selon nos intuitions. Ce n'est pas confortable mais personne n'a jamais dit que la vie devait être confortable, c'est une croyance d'enfant blessé et frustré. La vraie vie est une suite incessante de moments agréables, de moments désagréables et de moments neutres. Les moments désagréables sont toujours provisoires et ils nous apportent à chaque fois une prise de conscience nouvelle. Ils nous aident à construire l'adulte créateur qui est en nous. C'est à travers cet adulte que l'énergie divine peut passer et apporter au monde ce pour quoi nous sommes sur cette terre.

Tu me dis que ta relation avec Robin est "surtout basée sur un grand respect initial réciproque et sur le fait qu'il n'y ai pas de tabous entre nous". C'est exactement la définition du vrai couple, le reste n'est qu'enfantillage et illusion. Cela ne vous empêche pas d'expérimenter toutes les illusions pour en faire le deuil au plus profond de votre être. Vous êtes guidés l'un et l'autre par votre divin intérieur, alors, confiance !

Devant des épreuves très difficiles vous pourrez être tenté de rompre votre relation de couple, acceptez vos limites du moment mais essayez de ne pas rompre le dialogue et la communication, en laissant toujours une porte ouverte à toute éventualité.

Je remarque que tu n'oses pas dire tout ce que tu ressens à Robin, c'est pourtant le plus beau cadeau que tu puisses lui faire à condition de ne pas le charger de trouver une solution à tes souffrances. Tu lui parles de tes souffrances parce que tu as confiance en lui, mais il n'en est pas responsable. C'est à toi de te positionner, mais en acceptant tes limites, c'est la seule façon qu'elles puissent évoluer un jour, sans que ta volonté intervienne.
Je crois que tu dois le plus possible lui dire tout ce que tu penses même si cela est négatif, sinon tu le refoules et cela détruira la profondeur de votre relation à plus ou moins long terme. C'est sûrement vrai qu'il n'est pas assez indulgent. J'ai remarqué que tous ceux qui sont blessés avant l'âge de la parole sont remplis de culpabilité et, comme ils sont saturés de cette culpabilité, ils ont besoin d'en projeter sur les autres par débordement, ils accusent afin d'éviter de voir à quel point ils s'accusent à l'intérieur, au niveau de leur âme. Parlez, communiquez, et tout ce qui est refoulé

remontera à la surface de votre conscience à chacun, sans oublier que personne ne peut deviner les souffrances de l'autre, ni les prendre en charge, mais seulement les accueillir, les entendre, les accepter.

J'entends bien ton désir de trouver petit à petit le point d'équilibre entre domination et soumission, c'est le chemin de tous ceux qui font une recherche sincère, psychologique et spirituelle.

Je voudrais te parler de ton malaise concernant ta peur que Robin ne t'aime pas vraiment puisque c'est toi qui a été le chercher. Première erreur : Aucune rencontre n'arrive par hasard et l'énergie de Robin te cherchait quelque part, même s'il te dit le contraire, ce n'est pas la volonté de l'un ou de l'autre, cela se passe au niveau subtil, au niveau divin.

Deuxième erreur : Ce que tu appelles aimer de la part de Robin est une utopie, autant te le dire tout de suite, cette sorte d'amour n'existe pas, ce n'est qu'un amour d'esclavage. Le vrai amour est bien plus beau, bien plus libre, bien plus enrichissant. Qu'il te dises : "je t'aime" ou "je ne t'aime pas" ne veut rien dire, le but du chemin est de s'aimer soi-même. La vie de couple, c'est le chemin, pas le but. Rentre dans ton malaise, laisse toi étourdir, tu découvriras ta souffrance de bébé qui n'a pas été accueilli par ton père, c'est une chance pour toi de revivre cette souffrance pour t'en libérer. Petit à petit, de crise en crise, tu feras le deuil de ce père que tu aurais voulu avoir, ce père idéal que tu as projeté sur Robin, ce père qui n'existe pas, cette utopie qui t'empêche d'être heureuse pleinement et de vivre ta vie d'adulte solitaire, avec la compagnie de Robin, certes, mais Robin avec ses limites, ses souffrances, ses illusions ... un simple être humain !

Un jour tu oseras parler de ta boulimie à Robin, ce sera d'ailleurs une façon de le tester car lui aussi il recherche sûrement inconsciemment la femme idéale, la mère idéale.

En parlant de ta boulimie, je pense qu'aucun traitement ne t'en guérira mais plutôt de continuer à communiquer avec ta maman, à pleurer toutes les larmes de ton corps en osant t'avouer toute ta souffrance du manque de ce sein maternel tendre et nourricier que tu avais besoin dans ton enfance. C'est un deuil à faire, après la colère vient l'acceptation et le pardon. Ta boulimie disparaîtra d'elle-même sans aucun effort. Tes efforts sont en toi-même et dans les actes que tu oses faire pour rentrer dans ta souffrance sans fuir la relation, avec ta maman ou avec Robin.

Je trouve très juste que tu aies pu communiquer avec ta mère au restaurant et que tu n'aies pas pu le faire chez elle. Je découvre à quel point on peut se noyer dans l'énergie-mère, surtout dans son lieu d'habitation. Il s'agit du niveau énergétique, ton aura est envahie par l'énergie présente dans le lieu et seul un éloignement peut te redonner ta lucidité tant que tu n'as pas les forces suffisantes pour y faire face, il suffit de l'accepter. Mais cette expérience chez ta mère où tu n'as fait que pleurer et manger est une magnifique façon de retrouver ta souffrance d'enfant, de l'accepter et, grâce à la prière, la faire sortir de ton corps.

Au niveau subtil, je remarque que tu as préféré la rencontre avec ta mère plutôt que le "mariage" avec Robin. Tout cela me parait bien symbolique. En ce moment, tu es

encore reliée à l'énergie-mère plus qu'à l'énergie-père. Il n'y a pas de jugement de ma part, seulement une constatation.

Tu me parles d'angoisses, le chemin est d'oser rentrer dedans, complètement, de mourir dans cette angoisse et à ce moment elle disparaît.

Pour conclure tu me dis : "J'espère guérir un jour" mais tu es déjà guérie puisque tu oses avancer sur ton chemin. Tu oses rentrer dans tes souffrances, c'est la seule façon de s'en libérer. Quelle chance pour Robin que tu sois sur son chemin et quelle chance pour toi que Robin soit sur ton chemin.

Voilà, c'est tout pour aujourd'hui, n'hésite pas à me téléphoner si je n'ai pas répondu à toutes tes interrogations et je joins à cette lettre mes derniers documents qui pourront peut-être t'aider à trouver la force nécessaire qui est en toi.

Avec toute ma tendresse,
André

<u>Une lettre à une collègue thérapeute :</u>

André Lemoine
Rue de la Calade
30260 St Clément

St Clément, le 23 Décembre 2005

Bonjour V.

J'éprouve le besoin aujourd'hui de t'écrire car j'ai beaucoup pensé à toi depuis le salon Harmonie. J'ai ressentie, dans notre court échange, une énergie qui me demandait de te dire quelque chose. C'est ce que tu m'as dit au sujet de ta recherche sur les philosophes, suite à la demande de ton éditeur.

Voilà, je ressens qu'il y a deux mondes chez les humains : le monde des psychotiques et le monde des névrosés. Et, pour moi, seuls quelques rares maîtres de sagesse ont réussi à s'extraire de ces deux mondes.

Dans le monde des psychotiques, on rencontre tous ceux qui croient savoir mieux pour l'autre, et cela parfois de façon très subtile, sans en avoir l'air. Les médiums, les magnétiseurs et beaucoup de thérapeutes ont fait soi-disant un long parcours intérieur de différenciation mais ils arrivent quand même, par leur énergie, à fusionner avec l'énergie subtile de l'autre. Et par un jeu, où chacun a appris dans sa petite enfance à modifier l'énergie de son corps, chacun continue à tromper et à se tromper sur ce qui est l'essentiel de son système de défenses, c'est-à-dire ce qui lui évite d'obéir; sans aucune condition, à ce qu'exige Dieu, le père. Le thérapeute trompe sa propre énergie et celui qui est en face fait de même. Et la relation qui s'installe, les messages intuitifs qui passent ne sont pas de source divine pure.

Dans le monde des névrosés, tout est confrontation et compromis. Quand une décision satisfait les deux parties de la relation, c'est toujours un compromis, donc jamais de source divine pure. Des conséquences négatives apparaîtront un jour ou l'autre.

Aucune décision ne peut être prise dans un échange avec quelqu'un, même si cet échange est guidé par nos intuitions profondes. Nous sommes absolument seuls dans notre obéissance à Dieu, le père. Pour ma part, par exemple, il m'est impossible d'être vraiment moi-même, c'est-à-dire dans une obéissance totale, à chaque instant, à ce que dicte Dieu, si je ne dors pas à moins de six mètres de toute personne et, bien sûr, de ma femme. Mes contacts intimes intenses doivent être suivis de longues périodes d'isolement et de solitude pour rester dans cette obéissance divine.

Je voulais te dire que j'ai souffert quand tu as parlé de cette recherche sur les philosophes. Je n'ai pas du tout senti que c'était Dieu, le père, qui te demandait cela. Je t'ai sentie aller vers un compromis. Si c'est Dieu, le père, qui te guide, ce qui sera décidé sera parfait pour l'univers, pas pour toi dans un premier temps, mais pour ton bonheur intérieur, ta paix intérieure, complètement solitaire, à plus ou moins long terme.

Voilà, j'ai osé, j'ai dit ce que je ressens, je laisse Dieu faire le reste.
Avec humilité et amour,
André.

St Clément, le 4 Mars 2006
Bonne nuit M.,

Je dis "bonne nuit", car il est quatre heures du matin et je vais essayer de t'écrire ce que Dieu me dit de t'écrire.

Dans le souvenir que j'ai de ta lettre d'hier, je n'arrive pas à sentir ce que ton inconscient me dit, car il s'agit pour moi de voir, de percevoir ce qui se transforme au plus profond de ton inconscient et j'ai l'impression que c'est ton conscient qui me répond. Ce qui est normal, mais moi je dois trouver ce qui se cache derrière et je ne trouve pas. Alors, je vais essayer de laisser aller mon stylo et sentir dans mon corps si cela me met en paix, c'est la seule façon pour moi de vérifier si je réponds à ma source divine.

Ce qui me vient, c'est : "sois vulnérable", ne te protège pas, oublie, pour le moment, cette image de grillage que je t'ai donnée, car elle s'adresse à un niveau très subtil de l'être. Je pense que ton ego récupère cette image pour éviter de se fragiliser, donc de s'ouvrir.

Ma tâche à moi, c'est de déceler dans tes attitudes, tes paroles, tes actes, non pas seulement un positionnement (ce que tu fais maintenant de plus en plus nettement), mais les étapes indispensables du développement de la structure inconsciente de ta psyché. Cela n'est pas intellectuel, si il a fallut écrire des livres comme la Bible, le Coran, le Mahabarata, l'Iliade, l'Odyssée et bien d'autres pour permettre cette structure, cela montre bien que ce n'est pas simple. C'est extrêmement complexe et aucune intelligence humaine n'est capable de le comprendre et de le contrôler. C'est un lâcher prise total dans la relation. C'est une humilité et une vulnérabilité sans borne avec celui ou celle que tu as choisi pour te guider. Ce qui n'est pas à faire avec n'importe qui, bien-sûr.

La liberté totale, et la plus grande pour une femme, est la prostitution. Ce n'est pas être une prostituée soumise, victime et dans le but de survivre. Non, c'est une prostituée heureuse, noyée de peur, offrant complètement et sans aucune retenue son corps, son énergie et sa psyché à l'autre. Mais, bien-sûr, ce qui lui donne ce bonheur et cette liberté, c'est qu'elle garde son âme au milieu de ce don total. Son âme est inviolable, indestructible et lumineuse.

Tout ton chemin (c'est le chemin de tous, mais il est beaucoup plus difficile pour les autistes), c'est de sentir la séparation profonde entre ton âme et ton corps. L'âme n'est pas la pensée, n'est pas le mental, c'est une sensation physique où l'on se sent protégé quoi qu'il arrive. Et la seule façon de le vérifier, c'est de donner tout le reste, sans le moindre sacrifice, en étant complètement en accord avec cela, être un avec ce don. Oui c'est possible, oui c'est le seul chemin vers une libération totale et véritable. Je le répète, complètement en accord avec, heureuse de le faire. C'est un chemin, c'est un but, ce n'est pas une action facile et immédiate. Mais c'est oser des actes qui vont dans ce sens, avec des expériences heureuses et malheureuses. C'est normal, aucun chemin n'est linéaire, n'est sans risque, mais la protection de Dieu est ta garantie. Au milieu du plus grand échec, au milieu du plus grand désespoir, il est toujours là à te tendre la main et à savoir toujours ce qu'il fait. Le risque n'est donc qu'au niveau de l'ego, mais ça, on le découvre plus tard, jamais avant, ni pendant.

Tu as deux endroits où tu peux te donner sans retenue, non pas sans danger pour l'ego, mais sans danger pour ton âme, c'est avec moi et avec le groupe. Je répète, sans danger pour ton âme, mais complètement en danger pour ta structure, ta personnalité, pour ce que tu crois être. Et ça, c'est normal, c'est même le prix à payer pour le chemin du bonheur.

Pour t'aider dans ce chemin, je vais revenir sur une petite phrase que tu as dite hier : "Quand je suis à mon ordinateur sur le palier, au premier étage de notre maison, je ne suis pas chez moi". C'est en effet une situation idéale pour t'entraîner. Je vais m'expliquer : les deux mètres carrés, occupés par ton ordinateur et tes papiers, deviennent ton territoire personnel et inviolable. Ton mari doit le respecter scrupuleusement, en faisant très attention de n'y mettre rien de personnel. Seul son téléphone, présent à cet endroit, représente le rond noir dans le blanc ou le rond blanc dans le noir du symbole du Tao, symbolisant l'alliance du Yin et du Yang. C'est justement ce téléphone, seul, isolé dans ton monde, qui te permet de ressentir ton territoire. C'est juste pour toi que tu sois obligée de sentir la limite de ce territoire, uniquement à l'intérieur de toi, et que rien ne t'aide à le faire. Tu peux, si tu le veux, t'aider de symboles, comme des traits sur le sol ou des objets posés à des endroits précis. Cette situation est parfaite pour t'aider à sentir comment, à l'intérieur de toi, tu peux offrir ton corps, ton énergie, mais pas ton âme, c'est-à-dire ta conscience subtile (ce qui n'a rien à voir avec ton mental).

Je reviens à cet exemple de territoire : Dès que tu franchis cet espace, tu rentres dans le territoire collectif qui n'appartient ni à toi ni à ton mari, il est collectif. C'est-à-dire que les règles en sont différentes, elles sont collectives, elles existent dans le soucis de permettre à chacun d'évoluer, dans cet espace, sans se sentir menacé. Et là, je voudrais souligner un point capital, c'est de ressentir comme territoire ton corps physique, et ainsi, à chaque moment, tu es chez toi, dans ton corps physique. C'est

déjà une façon subtile de se sentir inviolable. Dans ce territoire collectif, tu promènes ton territoire individuel avec une frontière permanente entre toi et l'autre, entre ton territoire, celui de l'autre et le collectif. C'est cela qui fait fondre la peur, la peur de l'autre, la peur d'être anéanti.

Ce chemin n'est là que pour te faire revenir en arrière, au moment du fœtus, où ton âme s'est mélangée avec celle de ta mère. La différenciation n'a pas eu lieu, tu n'as pas été accueillie comme une étrangère, mais comme une semblable. Accueillir l'étranger en soi avec plaisir et bonheur, c'est ça le paradis. Mais c'est un chemin qui se mérite et qui possède un prix à payer très élevé de souffrances et de peur.

J'ai repensé à cet homme qui, de façon naturelle, t'a demandée si tu voulais lui faire une pipe. Tout est Dieu, cet épisode aussi, pas forcément pour le faire ce jour-là, mais pour ressentir complètement cet épisode, non pas comme étranger à toi-même, mais te concernant, voir si en réagissant autrement ce que cela aurait déclenché en toi. Il n'y a rien à rejeter, tout ce qui nous arrive est pour nous faire grandir.

Voilà, j'espère avoir réussi à toucher ton inconscient, à te déstabiliser, à te vulnérabiliser. Je suis certain que tous les messages subtils que contient cette lettre, bien au-delà de ma volonté d'être humain, n'ont pas encore été perçu par ton inconscient. Accepte d'être perturbée, c'est la seule façon de savoir que ton inconscient se met en mouvement. Accepte de mourir, de souffrir, jusqu'au plus profond de ton corps, jusqu'à ta colonne vertébrale, jusqu'à toutes tes cellules, en respirant toujours amplement et librement. Je te le demande.

Je t'aime, je te donne tout ce que je peux te donner, non pas pour te satisfaire, mais pour obéir à Dieu, à ton Dieu et au mien.

Je t'aime, André.

Et bien d'autres actions dans mon chemin d'une valeur hautement et subtilement symbolique :

- Aménagement et débroussaillage de mon terrain de mes propres mains.
- Faire un accès pratique et large vers la rivière.
- Construire une barque.
- Tracer des chemins.
- Faire les plans et le maître d'œuvre de notre maison.
- Construire une maison, des plans jusqu'à la décoration.
- Planter des arbres, couper d'autres arbres.
- Construire une cabane dans un arbre.
- Planter un menhir de mes mains.
- Faire des tombes symboliques (pour mes deuils non faits en temps voulus).
- Faire régulièrement en marchant le "tour du propriétaire" ou du menhir dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Cultiver mon jardin.
- La plus importante : écrire ce livre.
- Bien sûr, prier, prier, prier…
- Et bien d'autres choses encore.